Agosto 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

www.lacucinaitaliana.it
20008
9 771121 150004

Profumi di Sardegna

Bottarga, Vernaccia, zafferano: un menu completo da gustare su una terrazza vista mare

GRANDI INSALATE

e centrifugati di frutta e verdura, in 20 idee fresche e fantasiose

IL BUONO DELLA MELANZANA

Caponata, parmigiana, chips: ecco come si fanno

Insalata di cicorino, cipolla, peperoni, carota e zucchina
a pag. 74

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 10,00 - GERMANIA € 9,00 - OLANDA € 7,30 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 6,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

In cucina non ci si stanca mai

Poi dicono che ci riposiamo. Lo dicono gli altri, i famigliari, gli amici, gli amici dei figli e tutti quelli, parenti e conoscenti, che d'estate affollano la nostra tavola. Noi, casalinghe e casalinghi moderni, riposarci? Quando mai? Alla fine, sempre le mani in pasta abbiamo. E anche se si tratta solo di comporre un'insalata o di ficcare nella centrifuga due carote e un finocchio (vedi a questo proposito a pag. 72), il nostro quotidiano esercizio di gastronomia dobbiamo farlo, pure se è agosto. Per non parlare delle vacanze, sogno e incubo di mezza estate. Iniziano con un viaggio in auto (prepara spuntini antibriciola e beveraggi), proseguono col riempimento del frigorifero (sempre troppo piccolo) nella casetta vista mare che abbiamo affittato, e sono ritmate da pranzi e picnic, merende e cene un po' più robuste per chi ha fatto il bagno o è andato in gita... Tutto da cucinare su quelle piastre a induzione che non sappiamo mai bene come usare!

A meno che... non si vada in albergo. E allora ci vediamo, ci riconosciamo tra di noi casalinghe/i, per il sorriso rilassato che si allarga sulle nostre facce. Finalmente il buffet della prima colazione. Finalmente un cuoco a disposizione per ogni dannato pranzo o cena, il bar sulla spiaggia per una fritturina, la pizzeria di sera... Sì, siamo contenti. Per i primi due o tre giorni. Ma poi: un'insoddisfazione crescente, lo stress dei bambini al ristorante (ne parliamo a pag. 29), piatti pronti e costosi che noi avremmo cucinato meglio, monotonia! Ammettiamolo: ci mancano le mani in pasta. E il ritorno a casa, ai nostri fornelli, si prospetta come la parte migliore delle vacanze.

Poi, una volta a casa, se abbiamo fatto le giuste provviste potremo rivivere alcune emozioni dell'estate: con il pesto acquistato a Portovenere (l'abbiamo provato a pag. 120), con la bottarga e lo zafferano trovati in Sardegna (vedi il menu che per noi ha inventato il grande Elio Sironi, a pag. 85). Con tutti i prodotti meravigliosi che le regioni d'Italia ci offrono. E alla prima cena, quando gli amici ci chiederanno se ci siamo riposati, allargheremo ancora di più il sorriso e diremo: "Sì, certo!". Perché in cucina non ci si stanca mai.

Paolo Paci

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

illustrazioni Karin Kellner/2DM

sommario agosto 2012

120
Itinerario in Liguria: buone soste nel Golfo dei Poeti

85
Un invito in Costa Smeralda

72
Freschezza sul terrazzo: insalatone e centrifugati

104
Scuola di cucina: come trattare la melanzana

52
Ravioli di melanzana in zuppetta di pomodoro

113
Beviamoci sopra: in vacanza a tutta birra

illustrazioni Karin Kellner/2DM

6 menu per agosto

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

FACILE CON QUALCOSA DI SPECIALE

SAPORITISSIMO PESCE

HAPPY HOUR VACANZIERO

FERRAGOSTO PER GOLOSI

Il menu speciale

TAVOLA GOURMET

VEGETARIANO

Total. La dieta del piacere.
Total 0%. Niente grassi, niente coloranti,
niente conservanti: solo puro godimento.
Total è l'autentico yogurt greco, ancora preparato con la tradizionale ricetta:
4 litri di latte per 1 solo chilo di yogurt. Denso, cremoso, ricco di proteine,
ma incredibilmente leggero. Con grassi in bassissima percentuale (Total 2%)
o addirittura assenti (Total 0%). In più, Total 0% è anche in vaschetta "split",
abbinato a una porzione di composta di frutta (fragole o mirtilli) o delizioso miele.
Bello godersi una dieta così!
Dieta del piacere
Total 0%
FAGE
L'autentico yogurt greco.
FAGE
www.fageitalia.it

48
RICETTE
SENZA GLUTINE
E VEGETARIANE

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani
o FACILE	◖ Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
oo MEDIO	▼ Vegetariane	
ooo PER ESPERTI		

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

SCOPRI TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE SU COCA-COLA (TERREMO SEGRETA SOLO LA RICETTA)

Anno 1886. Atlanta, Georgia. Un farmacista di nome John Pemberton si mise all'opera per creare una bevanda che fosse al tempo stesso rinfrescante e dal gusto inimitabile. Si dedicò alla ricerca della miscela perfetta di ingredienti provenienti da tutto il mondo, finché trovò quella giusta. La bevanda fu chiamata Coca-Cola. I suoi ingredienti sono riportati su ogni bottiglia di Coca-Cola. Ciò che non troverete è la ricetta segreta di quel gusto inimitabile. L'esatto mix di aromi ed estratti vegetali provenienti da tutto il mondo che rimane ad oggi la formula segreta più famosa del mondo.

SVELIAMO GLI INGREDIENTI!

ACQUA
L'acqua è stata classificata dagli esperti come un elemento essenziale alla vita, seconda solo all'ossigeno. L'idratazione è fondamentale per la salute e il benessere, e una moderata disidratazione può ridurre le prestazioni fisiche, le funzioni cognitive e il livello di attenzione. Le bevande gassate, sia caloriche che a basso contenuto calorico, contengono fra l'85 e il 99% di acqua, che le rende una scelta appropriata per le tue esigenze di idratazione. È importante prestare attenzione al numero totale di calorie che si consumano in un giorno con tutti i cibi e le bevande calorici.

ZUCCHERO PER IL SAPORE DOLCE
Lo zucchero fornisce il sapore dolce di Coca-Cola ed è importante per il suo gusto delizioso. Essendo un carboidrato, fornisce 4 calorie per grammo e può servire da carburante per le nostre attività quotidiane. Lo zucchero esiste in molta frutta e verdura - una fonte di nutrienti importanti - come le carote e le banane.

ANIDRIDE CARBONICA
L'anidride carbonica è il gas naturale che espiriamo e che le piante assorbono. Il tipico effetto bollicine avviene quando l'anidride carbonica viene immessa nei liquidi sotto pressione. É questo quello che dona alle bevande gassate il loro caratteristico gusto pungente e la sensazione dissetante.

COLORANTE (CARAMELLO E 150d)*
Il caramello è uno dei coloranti per alimenti e bevande più antichi al mondo ed è utilizzato come colorante in Coca-Cola sin dal 1886! Il caramello che usiamo è molto simile a quello che chiunque può preparare nella propria cucina, riscaldando lo zucchero. I coloranti caramello sono molto diffusi nei prodotti alimentari commerciali, quali le bevande analcoliche, il pane, la birra, le salse e i condimenti, i dolciumi, i cereali per la prima colazione e i gelati.

AROMI NATURALI
Usiamo una complessa miscela di aromi naturali provenienti da una varietà di piante. Ciò che rende Coca-Cola speciale è la miscela unica di aromi di origine naturale e il modo in cui si combinano per creare il gusto unico di Coca-Cola. La tradizione di mantenere la formula di Coca-Cola un segreto ben custodito dura da 125 anni e non abbiamo intenzione di cambiarla proprio ora!

CAFFEINA NATURALE
Il gusto amaro della caffeina in Coca-Cola contribuisce a creare il gusto amato in tutto il mondo. La caffeina, consumata da centinaia di anni in molte culture, è presente in natura nei chicchi di caffè, nelle fave di cacao e nelle foglie di tè. La caffeina è uno degli ingredienti per cibi e bevande più studiati al mondo.

ACIDO FOSFORICO (E 338)*
L'acido fosforico, che contiene fosforo, contribuisce al sapore intenso delle cole. Il fosforo è un minerale molto diffuso in natura. È un importante componente di ossa e denti e si trova nel latte, nel formaggio, nella carne, nel pane, nella crusca, nei cereali per la prima colazione, nelle uova, nella frutta a guscio, nel pesce, nei succhi, nelle bevande analcoliche, ecc.

*I codici "E" rappresentano semplicemente un sistema di classificazione di alcuni ingredienti il cui utilizzo per alimenti e bevande è stato approvato nell'Unione Europea. Molti ingredienti classificati con il codice "E" sono presenti in natura e si trovano in alimenti non lavorati, fra cui la frutta e la verdura. In una mela, per esempio, sono presenti oltre 11 sostanze classificabili con il codice "E".

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee agosto 2012

Il cocktail perfetto va sorseggiato nel luogo giusto, per esempio una terrazza d'hotel. Ecco tre indirizzi Capo d'Africa di Roma, sul Colosseo Grand Hotel Timeo di Taormina, vista sull'Etna Molino Stucky di Venezia, a 360 sopra la laguna. www.hotelcapodafrica.com www.grandhoteltimeo.com www.molinostuckyhilton.it

"Scosso, non mescolato", raccomandava James Bond nel richiedere il suo cocktail preferito, il Martini. Avrebbe di certo apprezzato come lo scuote a Torino Dennis Zoppi, miglior bartender italiano 2012. Nel suo locale Smile Tree, al Martini Dennis fa fare acrobatici salti nel bicchiere per ben 10 secondi. Per imparare a destreggiarsi con lo shaker, la nostra scuola di cocktail è a pag. 11.

Cocktail al cucchiaio vi è mai capitato? Va di gran moda e si chiama molecolare. Gli ingredienti, trattati con azoto liquido, bicarbonato o addensanti naturali, cambiano struttura e da liquidi diventano spume, emulsioni, gelatine... Ne o re un'ampia gamma il locale B free di Milano, vincitore del 2night awards 2012. www.bfreecocktailbar.com

COCKTAIL E LONG DRINK LA CARICA DELL'ESTATE

Perché la Fratelli Branca non ha importato una vodka russa, invece di produrne una tutta italiana? La risposta sta... nel bicchiere: Sernova è fatta con grano italiano di qualità, acque purissime, cinque fasi di distillazione, dieci filtraggi per un gusto morbido e di personalità. Perfetta con succo di pomodoro per il classico Bloody Mary. Roner invece riprende la tradizione alpina dello sciroppo di sambuco con il suo Holler Sambo: da mischiare al Prosecco per un fresco Hugo tirolese. Anche il sidro si propone oggi per i long drink. Ci prova la Heineken con lo Strongbow Gold: abbinato a sweet and sour si trasforma nel nuovo Mehelito. www.branca.it www.roner.com www.strongbowgold.com

foto Riccardo Lettieri

CUCINARE DA SINGLE

Casalingo, solo e felice

Secondo *Going Solo*, saggio best seller del sociologo americano Eric Klinenberg, i single sono in aumento, anche nel nostro paese. E il mondo è destinato a loro, che vivranno soli e contenti. Al momento, in realtà, le nostre agenzie matrimoniali registrano un aumento di richieste da parte di maschi under 35... Chissà quanti convoleranno: nell'attesa, il mercato continua a pensare a loro, con proposte a misura di unità, che occupano poco spazio, alcune perfino pieghevoli. Anche i single stagionali, quelli con famiglia al mare, possono usarle e poi riporle facilmente. In attesa della prossima estate...

SERVIZIO MINIMO

Per un solo posto a tavola non è proprio il caso di mettere in funzione la lavapiatti. E per scolare le poche stoviglie lavate a mano c'è Aurea, pieghevole in laminato, disegnato da Ernest Perera per Delica. A 9,50 euro su www.amordemadre.com

LEGGIO ANTISUGO

Il casalingo improvvisato può cercare conforto e ricette nella nostra applicazione "Ricette Rapide" per iPad. Ma per non rischiare che anneghi nel sugo, lo appoggi sul leggio antiscivolo di Joseph Joseph. A 39,90 euro. www.josephjoseph.com www.lacucinaitaliana.it

UN CAFFÈ SOLO PER ME

È larga 16 centimetri la macchina per ca è espresso Single, poco più grande di una ca ettiera moka da 6 tazze. Funziona sia con ca è macinato che con cialde. Per i più frettolosi, eroga il primo espresso in 0 secondi. www.eshop.fratelliguzzini.com

CUCINARE SU X CM

Soli d'estate e pure i fornelli da sgrassare? Per chi rimane solo, e di norma si cucina due spaghetti o si riscalda un piatto pronto, c'è il piccolo piano a induzione Che y di Samsung, in vetroresina. Costa circa 2 0 euro e si pulisce in un attimo. www.samsung.com

PER TIPI DI SINGLE

Un libro (di Paola Balducchi, a 9,90 euro) con il profilo psicologico-culinario di 11 tipologie di single, dal vegetariano al carnivoro, a quello sempre a dieta, al goloso... con le ricette per le diverse personalità. www.newtoncompton.com

VASSOIO SALVAFAMIGLIE

Una vera coccola per single temporanei: mangiare davanti alla tv. Ma una chiazza di unto sul divano può trasformarsi in causa di divorzio. Non accade con My Dinner di Eva Solo, vassoio e piatto in un unico pezzo. A 29 euro su www.madeindesign.it

"Branzino in Crosta di Sale di Marino"

Ingredienti: un branzino, sale e Marino.
E Birra Moretti Zero naturalmente.

Birra Moretti.

Il gusto della sincerità.

Portaaglio in juta rubato alla moda, di 16x16 cm. A 6 euro su www.wearunique.com

Homo Sapiens schiaccia l'aglio con l'arenaria, a 29,90 euro su www.singulier.com

Con Rocker, di Joseph Joseph, a 9,90 euro, il trito entra nell'ansa a cucchiaio. www.josephjoseph.com

Protegge le mani dall'odore, di Küchenprofi, a 19,90 euro su www.cookplanet.it

AROMI SOTTO CONTROLLO

Uno spicchio d'aglio (e molta cautela)

Se lo si lascia in pace non odora e lo si può conservare senza problemi al fresco e lontano dalla luce, preferibilmente chiuso in un sacchetto: qui vi proponiamo addirittura un'elegante borsetta. L'aroma dell'aglio, tanto amato e tanto temuto, si forma solo quando due suoi composti organici solforosi entrano in contatto tra loro. E questo avviene quando viene schiacciato, o anche tagliato, e le sue fibre si rompono. "Si prende un martello e poi si dà un colpo secco sull'aglio!" insegnava il cuoco pasticcione del film *Ratatouille*. Naturalmente non è necessario usare modi tanto violenti. I più coraggiosi lo schiacciano con il palmo della mano, gli altri usano uno dei piccoli attrezzi che proponiamo qui sopra. Subito l'aria si impregna del suo inconfondibile profumo. E anche chi non lo ama si consoli, l'aglio tiene alla larga la strega Amelia, i vampiri e anche le loro lontane parenti: le zanzare.

I PROFUMI DI UNA VITA

La bambina che contava le formiche (Gabriella Ganugi, Mursia, 16 euro) è un libro autobiografico che mescola in un unico piacevole impasto accadimenti belli o di cili, persone care o da dimenticare, ricordi tristi o esaltanti. E condisce tutto con i sapori di cucina, a loro volta aspri o delicati, che hanno accompagnato l'autrice per tutta la vita. www.mursia.com

UN NUOVO LOCALE A BOLOGNA

A pranzo nella bottega delle delizie

La Gourmeria, che ha da poco aperto a Bologna (via Urbana 5, tel. 0516 61 3), vuole essere un locale a metà strada tra la bottega di delizie, il bistrot per buongustai e il ristorante creativo. Pensata per un pubblico di ogni tipo, alla ricerca di un break veloce e sfizioso, come di una cena più ricercata, La Gourmeria mette anche in vendita una selezione di delizie con il proprio brand: pregiati oli d'oliva, vini selezionati e deliziosi macarons preparati a mano. I menu sono basati su materie prime stagionali e sulla semplicità: con l'impiego di due o tre ingredienti le ricette trovano già la loro massima espressione. www.lagourmeria.it

foto iStockphoto, Ramiro Castro Xiques

SALE E PEPE UN'ATTRAZIONE MAGNETICA

Il passerotto è una piccola saliera e il macinapepe lo accoglie come un nido. Per sicurezza li tiene insieme una calamita. Il set si chiama PI:P, è di Koziol, in ceramica e plastica, e costa 39,50 euro. Acquistabile su www.madeindesign.it

OGGETTI SALVASPAZIO

Scolare, che divertimento!

Usiamo lo scolapasta quasi ogni giorno, ma spesso fatichiamo a trovargli una collocazione. "Un giorno stavo cercando spazio per il mio nell'armadio della cucina, ma la forma e la misura rendevano il compito disagevole", racconta il designer Boje Estermann. Che per Normann Copenhagen ha disegnato "Strainer", colino pieghevole in gomma con griglia di acciaio inossidabile. Ha un diametro di 22,5 cm e costa 6 euro. www.finnishdesignshop.it

PER MONTARE

Fruste di ogni colore

L'idea dell'allegra frusta Beater di Ding3000 per Normann Copenhagen, prodotta in sette colori (ma c'è anche bianca) viene dalle confezioni di cannucce per bibite. Facendo scivolare l'anello, si chiude e diventa un bastoncino largo 2 cm, lungo 2 e pesante 500 g. A 1 ,50 euro si acquista su www.wearunique.com

SUSHI FACILE

Non è semplice formare un *maki*, la polpettina cilindrica che in genere viene modellata su un tappetino di bambù avvolgendo riso e ripieno in un foglio di alga nori. Per chi vuole sbalordire gli amici con rotolini di sushi di forma impeccabile, Lei eit ha creato la macchinetta Perfect roll. Si acquista a 16 euro su www.cucinaincasa.com

PER MACINARE

Roditori per spezie

Si chiama Bunny Grinder il coloratissimo coniglietto che macina spezie secche e semi. Il meccanismo in ceramica si attiva abbassando la leva a orecchio. In verde, fucsia, nero o bianco, a 15,60 euro. www.kunzi.it

foto Matthias Wenger, Bjarke MacCarthy

UNA TAVOLA STORICA IN VALPOLICELLA

Ospiti nella villa dell'Amarone

Quando si entra nel peristilio di Villa della Torre, a Fumane di Valpolicella (VR), si perde la nozione del luogo e del tempo. La costruzione cinquecentesca, costruita su impronta della domus romana, è circondata da verde e vigneti e immersa nel silenzio. Nelle stanze interne stupiscono gli scenografici mascheroni, enormi camini grotteschi a maschera di diavolo o muso di leone. Se si è almeno in dieci e si prenota, la proprietaria, Marilisa Allegrini, cura di persona la preparazione di menu fedelmente legati al territorio. La villa è anche aperta a feste, matrimoni e degustazioni di Amarone, di cui la famiglia Allegrini è famoso produttore.
www.villadellatorre.it www.allegrini.it

CONFETTURE CALDE O FREDDE

All'ananas e cocco, o alla papaia e frutto della passione, o al mango e chili: le nuove confetture IceFusion di Le Tamerici possono essere servite calde come salse di abbinamento a verdure e pesce, oppure utilizzate fredde come dressing di dolci, per dare una nota caraibica alle granite e persino per i nuovi cocktail ai profumi di frutta tropicale. Ogni vasetto costa 5,50 euro.
www.letamericisrl.com

OSTRICHE & CHAMPAGNE

Agosto a tutto Champagne all'hotel Hassler di Roma. Al sesto piano lo Champagne and Oyster Bar dalle ore 19, nella fresca brezza estiva, serve ostriche e Champagne delle migliori marche. Il rigoglioso giardino Palm Court (nella foto), con arredi liberty immersi nel verde, si trasforma invece nella fresca oasi di uno Champagne Bar Ruinart.
www.hotelhasslerroma.com

IN AGENDA

23-26 agosto
Festa del lardo di Arnad
Oltre al famoso salume, prodotti tipici valdostani, gastronomia locale, vini del territorio e Laboratori del gusto di Slow Food.
www.festalardo.it

25-26 agosto
Festa del latte Alto Adige
A Valles, Rio Pusteria (BZ), nella malga Fane, una festa per le famiglie, a base di latticini, fiabe, giochi nel fieno.
www.altoadigelatte.com

Tutto il mese
Cinemadivino
In diverse regioni d'Italia, i migliori film girati tra i vigneti e riproposti in cantina. Con degustazioni.
www.cinemadivino.net

NUOVE APERTURE

Eataly in salsa romana

Il nuovo tempio del cibo di qualità è al Terminal Ostiense, nono punto vendita in Italia, diciannovesimo nel mondo. La formula resta la stessa: presentare le eccellenze gastronomiche non come merce, ma come uno stile di vita che trova la sua espressione in botteghe, punti di ristoro, spazi culturali. Al ristorante Italia, con vista sui tetti di Roma, il compito di rappresentare ogni giorno le nostre 20 regioni con 20 piatti.
www.roma.eataly.it

foto Sara Matthews, Zeno Colantoni

MAX INFORMATION

Saper fare, saper vivere.

Certi sapori possono avere solo certe origini.

Abbiamo iniziato in Alta Val Pusteria nel 1857 e non ci siamo più fermati. Esperienza, cura e professionalità sono il nostro saper fare. Cogliere l'essenza del luogo e trasformarla in qualcosa di speciale è il nostro saper vivere. Ecco perché oggi possiamo proporre una gamma di würstel che interpreta le esigenze degli amanti dei gusti tradizionali e di chi cerca sapori delicati, in sintonia con le nuove abitudini alimentari. Da più di un secolo, saper fare e saper vivere sono nella nostra natura.

www.senfter.com

Centrifugati, buoni e sani

Sanno estrarre tutta la virtù di frutta e verdura: la nuova generazione di macchine è potente, facile da usare e da mantenere pulita. Così centrifugati e smoothies diventano concentrati di salute... e un vero piacere estivo

ANTIGOCCIA
Philips

Un tubo extra-large permette di inserire frutta e verdura intere, senza doverle prima tagliare a pezzetti, mentre un pratico dispositivo antigoccia evita la fuoriuscita dei liquidi. Modello: Avance Collection White HR 1869. Prezzo: € 162,90. www.philips.it

Il nuovo setaccio rovesciato permette di estrarre il 10% di succo in più da frutta e verdura e di ottenere fino a 2,5 litri di succo in una sola volta.

Il potente motore è azionabile a due velocità adatte a centrifugare verdura e frutta, di diverse consistenze.

POTENTE
Moulinex

Con la centrifuga XXL non occorre più tagliare frutta e verdura a piccoli pezzi grazie al tubo di inserimento di 8,5 cm di diametro. La potenza di 1000 W ne fa uno strumento veloce e affidabile. Modello: JU650G. Prezzo: € 167,90. www.moulinex.it

VELOCE
Ariete

Centrika Metal, dalle finiture di metallo, con i suoi 700 W permette di ottenere centrifugati di frutta e verdura in pochi minuti. Nel "Camino Mela" da 7,5 cm di diametro si possono inserire gli alimenti senza fatica. Modello: 173. Prezzo: € 66. www.ariete.net

SICURO
Braun

Con il sistema di sicurezza a 4 step, il motore si ferma in 3 secondi. È velocissimo, infatti bastano solo 15 secondi per un fresco bicchiere di succo. Ha 2 velocità che si adattano alle diverse consistenze. Modello: Multiquick J500. Prezzo: € 159. www.braun.com

TUTTO IN UNO
Magimix

Ha ben 5 funzioni: centrifuga, smoothieMix, spremiagrumi e lame per grattugiare e affettare velocemente frutta e verdura. Dotato di imboccatura extra-large per un più facile inserimento degli alimenti. Modello: Le Duo Salad & Juice. Prezzo: € 350. www.magimix.com

FACILE
Kenwood

Facile e veloce: la frutta, anche intera, inserita nell'apposito tubo permette un perfetto centrifugato. Il succo viene versato direttamente nel bicchiere attraverso l'apposito beccuccio. Modello: JE 950. Prezzo: € 170. www.kenwoodworld.com

SOLO IL BUONO DA FRUTTA E VERDURA

La differenza tra un centrifugato e un frullato sta nelle fibre. Con il frullato la frutta o la verdura vengono ridotte a una purea, con il centrifugato si ottiene solo puro succo senza residui. Un bicchiere di centrifugato è una bomba di vitamine, sali minerali, antiossidanti; si può ottenere da qualsiasi frutto, tranne la banana, e dalle verdure. Frutta e verdura si possono miscelare per ottenere da entrambe il massimo delle loro peculiarità. Mela e sedano, pera e finocchio, arancia e carota, le varianti sono infinite: l'importante è usare sempre prodotti di stagione, freschissimi e sani. Per chi poi ha un colon che si irrita facilmente, niente fibre fastidiose.

ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

Design Atelier Bellini
Prodotto selezionato ADI Design Index
Made in Italy

Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.
Visualizzati rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.
Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.
Deliziati la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione.
In modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.
Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.
Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.
E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.
Tutto ciò che un barbecue ti può far sognare, con Onfalós diventa realtà.

Vieni a scoprire Onfalós: www.smartechitalia.com – Smartech Italia SpA – info@smartechitalia.com – n°verde 800505085

Cosa mangia il viaggiatore

In aereo si gustano menu stellati. In crociera si passa il tempo fra gare culinarie e degustazioni di vino. E in autogrill si scopre la cucina del territorio. L'imperativo è uno solo: chi parte va preso per la gola. Ma c'è anche chi fa da sé

TESTO EMMA COSTA

In aereo non mangiate la pasta! È per caso il grido di dolore di un viaggiatore davanti a un piatto di maccheroni scotti e malconditi, presentato da una gentile hostess? No, è lo spassionato consiglio del direttore gastronomico di LSG Asia Pacific, gigante del catering aereo mondiale. Il motivo è semplice: la pasta va servita appena scolata e condita, mentre quella che viene distribuita in aereo è stata cotta a terra con ore di anticipo, conservata e trasportata in celle frigorifere e infine riscaldata nella cucinetta di volo.

Poca pasta ma tantissimo pomodoro

Se la pasta è guardata con scetticismo, il personale della Lufthansa ha riscontrato che il succo di pomodoro gode invece di strepitoso gradimento. Il motivo l'ha spiegato l'Istituto di ricerche Fraunhofer: a 10 mila metri, altezza di crociera, pare che le papille gustative perdano la capacità di percepire un terzo dei sapori e il succo di pomodoro, senza l'acidità che lo caratterizza a terra, risulta gradevolissimo. Non solo. Anche l'aria pressurizzata, particolarmente secca, influisce sulla percezione dei profumi. E in più, come ha scritto il quotidiano britannico *The Independent*, persino il rumore sordo che accompagna i viaggiatori dal decollo all'atterraggio, un insieme di ronzii a diverse frequenze detto "rumore bianco", deprime il senso del gusto. Che fare? Mettersi i tappi per le orecchie al momento dei pasti? Lo chef Heston Blumenthal, tre stelle Michelin, autore dei menu di British Airways, ha un'idea migliore, almeno per chi ama il pesce: servirlo insieme a cuffie acustiche che trasmettono il fruscio di spumeggianti onde del mare...

In cielo la cucina delle stelle non è la stessa

A sapere che fra le nuvole il gusto soffre di mal di aereo, chissà quanti chef stellati responsabili dei sontuosi menu di volo delle classi prima e business (in economica ci si deve adattare a catering meno pretenziosi) hanno tirato un sospiro di sollievo. Ecco perché le loro delizie, tanto apprezzate a terra, in volo perdono fascino! L'unica soluzione è aumentare l'uso di sale, zucchero e spezie. Ma di quanto? Chi lo sa esattamente è Singapore Airlines: mette a punto i suoi menu, che cambiano ogni due mesi e sono attenti alle esigenze kosher, vegetariane,

A destra
Prelibatezze di Singapore Airlines, che sperimenta la sua cucina alle condizioni di volo a quota 10 mila.
A sinistra
La carrozza ristorante del Venice Simplon-Orient-Express.

musulmane o dei celiaci, in una cucina in cui vengono ricreate le condizioni di viaggio a 10 mila metri di altezza. E con successo, visto che gli utenti del sito comparativo di voli Skyscanner l'hanno votata come seconda migliore compagnia al mondo (dopo Turkish Airlines) per la qualità dell'offerta gastronomica. Anche Alitalia nel 2011 ha ricevuto il premio Best Airline Cuisine del mensile americano *Global Traveler*. In collaborazione con la scuola Alma, fondata da Gualtiero Marchesi, la compagnia affida a chef stellati l'eccellenza dei nostri prodotti perché li trasformino nei migliori piatti regionali del paese. Un esempio? Il *baccalà mantecato con radicchio variegato di Castelfranco Igp*, di Nicola Portinari, due stelle Michelin.

Pasta, vino e pizza in alto mare
Il maggior nemico dei pasti in treno e in aereo è il tempo: a meno di destinazioni molto lontane, la consumazione è sempre frettolosa. Di tempo ce n'è invece molto in nave, così le compagnie di navigazione si organizzano. Dopo una stagione di crociere gastronomiche con chef ad alta visibilità televisiva, MSC si è organizzata per offrire ai suoi viaggiatori pasta fresca "fatta in nave" e a ottobre a bordo di *Fantasia*, che attraccherà nei più bei porti del Mediterraneo, si viaggerà fra gare di bravura e corsi di insegnamento a tema pizza.
La compagnia Celebrity Cruises, invece, da settembre a novembre, stagione della vendemmia, ha in programma sette "Crociere del vino" alla scoperta delle migliori zone vitivinicole di Francia, Spagna e Portogallo, con visite guidate a terra in cantine rinomate e degustazioni a bordo della nave *Celebrity Constellation*, che vanta un wine bar con 500 tipi di vino.

Si torna al cestino, ma la rosa non c'è più
Una buona bottiglia di vino era il fiore all'occhiello del primo cestino da viaggio creato in Italia nel 1913 dal titolare del "Buffet della Stazione" di Cesena. Il cestino, che era di paglia, conteneva tortellini, pollo e patatine. Completavano un bicchiere (si favoleggia) di cristallo, una rosa per le signore e un sigaro per i signori. Ogni volta che in stazione si fermava il "Treno delle Indie", che da Londra portava gli inglesi a Brindisi per imbarcarsi verso le colonie, si arrivava a venderne anche 400. Durò fino alla prima guerra mondiale.
Nel 1918 non si favoleggia più del bicchiere del cestino di Cesena, ma delle porcellane delle carrozze ristorante dell'Orient-Express, lussuoso treno in viaggio da Parigi a Costantinopoli. L'ultima corsa sopravvissuta alla concorrenza aerea è del 19 maggio 1977, ma ormai senza più carrozza ristorante. Oggi il Venice Simplon-Orient-Express, che collega Venezia con Londra, Parigi, Praga e Istanbul, fa rivivere i lussi dei viaggi degli anni Venti con carrozze ristorante storiche ristrutturate, con pranzi e cene che hanno la qualità dei Relais & Châteaux, di cui il treno è membro onorario. Corsi e ricorsi storici. Perché l'ultima novità su rotaia è... il cestino, oggi scatola di cartone riciclabile con il coperchio stampato a intreccio. Si chiama Italobox, è preparato da Eataly ed è distribuito sull'ultimo nato dei nostri treni, Italo. Contiene specialità regionali in vasetti di vetro, oppure spuntini di formaggi e salumi o snack vegetariani. In risposta al concorrente privato, Trenitalia ai clienti di prima classe e classe executive delle sue Frecce riserva una carrozza ristorante con menu firmati da Gianfranco Vissani.

In autostrada, *pissarei* e 120 milioni di caffè
Spesso anche per gli automobilisti il viaggio coincide con le ore dei pasti e sono numerosissimi quelli che si fermano negli Autogrill: "Tutti con in mano birra e camogli" cantava nel 1993 Max Pezzali. A quasi vent'anni dalla sua canzone *Rotta per casa di Dio*, il panino camogli (focaccia, prosciutto cotto e formaggio), venduto in 4,8 milioni di pezzi, ha scippato dopo tanti anni lo scettro al rustichella (provola, pancetta e origano), a quota 3,9 milioni. Luoghi di passaggio come porti di mare, gli Autogrill italiani puntano però sempre di più sulle risorse del territorio. In quelli piacentini nuovissimi menu propongono piatti della tradizione come *pissarei e fasò*, e i market mettono in vendita prodotti tipici. Ma il vero best seller è il caffè: 120 milioni di espressi nel 2011. Un'inchiesta della compagnia assicurativa Direct Line mette in evidenza che agli automobilisti piacerebbe anche il fai da te: il 43% sogna un frigorifero in auto, il 20% una moka, il 5% un forno a microonde. E se il 13% nel nome della pulizia vieta a chiunque di mangiare a bordo della sua scintillante auto, il 3% degli intervistati (in prevalenza milanesi) dichiara di non abbandonare mai il volante. E in caso di fame? Piuttosto che fermarsi, dice, si fa imboccare da chi gli siede accanto.

DOVE ATTERRARE PER PRANZO

Ultimo vanto aeroportuale? Avere un ristorante guidato da uno chef stellato. La CNN ha stilato la classifica dei migliori, in Europa sono lo scalo di Malaga col ristorante "Lamoraga" (chef Dani García), quello di Ginevra con "Altitude" (chef Gilles Dupont) e Heathrow di Londra con "Plane Food" (chef Gordon Ramsay). In Italia vicino all'aeroporto Sandro Pertini di Torino c'è il ristorante "La Credenza", di San Maurizio Canavese (1 stella Michelin). A chi deve sostare a lungo offre un servizio di navetta, pranzo con prodotti tipici e calice di vino. A 40 euro, su presentazione della carta d'imbarco.

foto Andrea Forlani

Amore a prima vista

3D comunicazione

Dal 1913, qui in Calabria, noi Callipo scegliamo il tonno della qualità più pregiata e, dopo averlo cotto a vapore, selezioniamo i tranci migliori, uno a uno, come vuole la tradizione, per ricavare i nostri filetti. Sodi, gustosi, inconfondibili. Poi li mettiamo in un vasetto di vetro, così come abbiamo iniziato a fare tanti anni fa perché orgogliosi di mostrarli. E, solo al termine di una lunga stagionatura sott'olio, li lasciamo partire verso la vostra tavola. Adesso gustateli voi. Lentamente, senza fretta: ci piace pensare che dove finisce la nostra passione cominci la vostra.

Trasparenti. Prima di tutto.

Made in Italia, dal 1913

callipo.com

Con i bambini al ristorante

Entrare dove si viene accolti con un sorriso. Accertarsi che in menu ci siano piatti adatti a loro. E se niente piace? C'è sempre il gelato. Per non rovinarsi le vacanze

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

foto Getty Images

5 CONSIGLI SULLA SPIAGGIA

VERDURA E FRUTTA FRESCA NON DEVONO MANCARE MAI
Sono gli alimenti ideali per reidratare l'organismo e rifornirlo dei sali minerali eliminati col sudore. Un piccolo trucco è scegliere la verdura come antipasto, quando i bimbi sono più disposti ad accettarla.

PESCE A TUTTO SPIANO
Se non lo si gusta al mare, dove lo si deve mangiare? Tra l'altro il pesce è nutriente e molto digeribile, perfetto per i piccoli, a patto che sia spinato con cura. Molti ristoranti lo propongono sotto forma di polpette, crocchette o paste farcite: a misura di bambino!

COZZE E MOLLUSCHI PERCHÉ NO?
I bimbi dopo i tre anni sono in grado di digerirli bene, controllate però la provenienza e in ogni caso offrite i frutti di mare sempre cotti.

ACQUA A VOLONTÀ
Cosa dare da bere ai bimbi al ristorante? Semplicemente tanta acqua e non troppo fredda: le bibite gassate dolci dissetano poco, diseducano il gusto e danno tante calorie.

TENERLI LEGGERI IN VISTA DEL BAGNO
Quanto tempo dopo aver mangiato si può fare il bagno? È il tormentone che ricorre sulle spiagge. Un pranzo con piccole porzioni di pasta o riso poco conditi, carne magra e verdura cruda impegna poco lo stomaco: già dopo un paio d'ore ci si può bagnare, se l'acqua non è troppo fredda.

5 CONSIGLI TRA I MONTI

ATTENZIONE AI FUNGHI
Anche se nei ristoranti la sicurezza è garantita, sono poco digeribili a causa della grande quantità di fibra che contengono. Ai bambini meglio darne pochi.

SALUMI E FORMAGGI CON MODERAZIONE
Tra i prodotti tipici la fanno da padroni e hanno il pregio di piacere ai piccoli. Ma non devono diventare una scelta di comodo: sono molto salati e spesso forniscono troppi grassi.

GRIGLIATE SÌ MA SENZA ESAGERARE
La grigliata è un classico montano, ma non deve diventare un'abitudine fissa. Salsicce e costine di maiale sono un'overdose di proteine e di grassi che il fisico dei bimbi fatica a smaltire. Inoltre, fate attenzione a eliminare le parti bruciacchiate.

VIVA I FRUTTI DI BOSCO
Mirtilli e lamponi, fragoline e more: sono irresistibili per bontà e sanissimi per contenuto di vitamine e antiossidanti. Per una volta si può eccedere...

LA TROTA, UNA SCELTA GRADITA
Anche quella di allevamento è magra e dà ottime quantità di Omega 3. Inoltre è tra i pesci più sicuri, perché vive solo in acque pulitissime. Spinata bene è ideale per i piccoli, anche per il gusto delicato.

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

Quando si è in viaggio, uno dei piaceri della vacanza è scoprire gusti e cibi nuovi al ristorante, mangiando bene, serviti e riveriti. È bello andarci anche con i bimbi, ma attenzione: basta poco perché una serata da sogno si trasformi in un'esperienza da incubo…

L'età giusta
Paradossalmente, il periodo migliore per portare i bambini al ristorante coincide con i loro primi mesi di vita. I neonati hanno la meravigliosa capacità di mettere se stessi prima di ogni altra cosa, a loro interessa poco quello che sta attorno, purché non li disturbi: mangiare, dormire e sentirsi amati è tutto quello che chiedono ed è sufficiente che abbiano mangiato abbastanza prima di varcare la soglia della sala da pranzo, per essere ragionevolmente sicuri che dormiranno nella loro carrozzina per buona parte della cena, lasciandocela gustare in santa pace. Naturalmente, la scelta di un locale tranquillo e non troppo affollato è una garanzia in più di successo.

Sorrisi e seggioloni: il locale è giusto
I problemi vengono quando i bambini, giustamente, vogliono partecipare all'esperienza conviviale. Il periodo più critico va da 1 a 3-4 anni, quando è più difficile trovare nel menu qualcosa che vada bene per loro. In più, non possiedono ancora quella capacità di autocontrollo che consente ai più grandicelli di sopportare i ritmi non proprio rapidissimi del servizio. Se si vuole ugualmente tentare l'esperienza con figli in questa fascia di età, la scelta deve essere molto oculata: la presenza di altri bambini all'interno del ristorante è di per sé un buon segno, se poi si vede che alcuni sono seduti sul seggiolone fornito dalla casa, allora si può essere ragionevolmente certi di essere nel posto giusto. Sono un'ulteriore conferma il sorriso del cameriere che ci riceve, i tavoli con tovagliette arricchite da disegni da colorare, la possibilità di portare agevolmente in sala il passeggino, l'esistenza di una zona a giardino e di un bagno attrezzato per l'eventuale cambio del pannolino.

Se niente piace, il gelato è un'ottima soluzione
Viaggiando ci si deve confrontare con gusti e cibi che escono dalla nostra quotidianità e questo richiede alcune attenzioni verso i piccoli, per conciliare la novità con la delicatezza dei loro stomaci. Anche restando in Europa, infatti, non sempre le tipologie dei menu locali sono a misura dei gusti dei bambini. Ecco qualche consiglio.
Cercare cibi semplici Accertarsi che la cucina abbia la possibilità di preparare per loro piatti semplici, dalla pasta in bianco alla classica bistecchina alla griglia.
Non forzarli Mangiare deve essere sempre un piacere e se si sperimenta un nuovo cibo bisogna mettere anche in conto che possa non essere accettato: insistere è un errore. Se non si trova nel menu qualcosa di gradito e nutriente, il gelato può essere una soluzione quasi magica.
Incuriosirli L'assaggio di nuove specialità richiede uno sforzo ai bambini per vincere la loro naturale diffidenza. La curiosità può essere un ottimo condimento: qualche aneddoto sulla cucina locale spesso riesce a rendere i nuovi cibi più attraenti. Così, per esempio, trovandosi a visitare la zona dei castelli della Loira, un piatto di carne si potrebbe persino trasformare nella "ricompensa per il miglior cavaliere"…
Portare le loro cose Un bicchiere infrangibile da casa e delle posate "ad hoc" possono semplificare la vita: non sempre infatti le stoviglie del ristorante sono le più adatte per le capacità manuali dei nostri piccoli. Anche i seggiolini da applicare al tavolo sono una soluzione più comoda e stabile di un'eventuale pila di cuscini messa a disposizione dal ristoratore.

Qualche precauzione in più per i paesi lontani
La scelta del ristorante si fa più complessa, sia sul piano dei sapori sia su quello della sicurezza, in paesi dove il clima e l'ambiente sono molto diversi e magari non favoriscono l'igiene. Alcuni tipi di cucina, infatti, si caratterizzano per l'uso di spezie e aromi che i bimbi dovrebbero proprio evitare. Il tex-mex, per esempio, dove abbonda il chili piccantissimo, offre davvero poche possibilità, così come buona parte delle proposte della cucina indiana, a meno che non si ricorra al pollo cotto nel forno tandoori (peraltro squisito) e alle salse allo yogurt non piccanti. Per essere certi poi di non pagare la serata al ristorante con mal di pancia esagerati, conviene:
Assumere solo bevande in bottiglie sigillate, non gelate e preferibilmente gassate (l'acido carbonico ha un certo effetto battericida).
Mangiare solo cibi ben cotti e di recente preparazione, evitare molluschi e frutti di mare crudi, latte non bollito, latticini freschi, gelati e dolciumi di crema.
Sbucciare sempre la frutta e non fidarsi di quella già sbucciata.
Evitare l'insalata e la verdura cruda in genere.

E SE CI FACESSIMO UN BRUNCH?
In vacanza è bello essere elastici anche con gli orari. Ecco allora che la soluzione del brunch può rivelarsi l'uovo di Colombo per chi voglia regalare ai bimbi un risveglio un po' dilatato e poi affrontare con loro la giornata senza lo stress di un pranzo impegnativo. Un brunch gustato verso le 11 permette ai bambini di respirare quell'aria di libertà che non sempre ritrovano nella colazione a casa: la possibilità di scegliere tra dolce e salato, l'assortimento di bevande, il via libera ai bis… insomma, l'opportunità per una volta di comportarsi da veri protagonisti del proprio cibo. Una scelta di valore che anche sul piano educativo non va sottovalutata.

foto SIME. Illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM

I piaceri della prima colazione

Tazze e tazzine, piatti e posate, teiere e caffettiere. Tutto ciò che serve per affrontare al meglio il primo pasto della giornata. E dedicargli qualche minuto in più dei 10 che normalmente spendiamo per un frettoloso caffè

STYLING CRISTINA DAL BEN   FOTO FRANCESCA MOSCHENI

In questa pagina Caffettiera napoletana (High-Tech, € 18), tovagliolo in lino (Merci, € 8,50) e coltello "Table Chic" con manico di legno (Opinel, € 190 la conf. da 6). In vetro la coppa "Gottis" (Ikea, € 6,04). In grès la teiera "Theca" e i piattini (Culti, € 84 e 15,50 cad). In ceramica i mug lavorati in rilievo (Easy Life Design, € 22 la conf. da 4) e la ciotola "Ovale" (Alessi, € 17,50). In tutto il servizio, tavolo "Tranetorp" (Ikea, € 230,91) e sedia vintage (Officine Via Neera, € 85).

Nella pagina accanto In metallo smaltato i bicchieri (Merci, € 7,90 cad.) e la zuccheriera bianca con coperchio (Fleux, € 12). In vetro la bottiglia con tappo di ceramica (Fleux, € 12), la cloche del piatto di legno (Jannelli & Volpi, € 34), la brocca "Light" (Ichendorf, da € 20,50) e il tazzone (Merci, € 8,50) con cucchiaio "Mami" in acciaio (Alessi, € 8,50). In porcellana le tazzine con piattino e il piatto "Arctique", con brioche (J. Seignolles, rispett. € 32,20 cad. e € 74 il tris di piano, fondo e frutta). In ceramica le tazze con profilo rosso (Officine Via Neera, € 10 cad.), le posate (Merci, da € 12,90 cad.) e il tagliere (Le Pain Quotidien, € 6,50). Plaid "Hermine" (Ikea, € 15,11) e runner di lino (Officine Via Neera, € 45).

In questa pagina, dal fondo
Ciotole "Trivsam" (Ikea, € 2,01 cad.), vasetto con fiori (Blitz, € 5,50) e spremiagrumi "Flow", di ceramica (L'Abitare, € 35). Cassetta di metallo (Fleux, € 15) e tovaglioli di lino (Tessilarte, da € 10 cad.). Sottotazza in legno a fetta di pancarré (Jannelli & Volpi, € 12) e tazza Pantone (High-Tech, € 13). Caffettiera, piatto e zuccheriera con coperchio (MV% Ceramics Design, rispett. € 25, 15 e 30). Cucchiaio "Mami" in acciaio (Alessi, sul piatto, € 8,50) e "Jardin d'Eden" in lega (Christofle, € 354 il set di 6). Portauovo (Ikea, € 2), ciotola in metallo smaltato (Variopinte, € 12) e strofinaccio di cotone (Jannelli & Volpi, € 10). Composizioni floreali di Chiara Sapiente per Frida's.

Nella pagina accanto
Piatti "PlateBowlCup" (Alessi, € 6,50 cad.) e tazze con piattino "Seasons frutti" (L'Abitare, € 13,50 cad.). Per il burro, ciotola "Programma 8" (Alessi, € 15) e coltello (Laguiole, € 30). Scatola per il tè in argento (MV% Ceramics Design, € 30) e thermos "Airone" in lega (Zanetto, € 292). Bicchiere di vetro (Galbiati, € 3,50). In ceramica il vasetto con interno verde (MV% Ceramics Design, € 25 con cucchiaino) e quello con etichetta (Weck, € 4,50). Cucchiaini: "Jardin d'Eden", in lega, a ds. (Christofle, € 354 il set da 6), e "Mami", in acciaio, a sin. (Alessi, € 8,50). Nel portatovagliolo "Liò" di ceramica (L'Abitare, € 11), tovagliolo di lino (Tessilarte, da € 10). Tovagliette "Soaré" in rafia (Ikea, € 4,02 cad.).

Nove italiani su dieci dichiarano di fare colazione, anche se in fretta e spesso da soli. Un caffè basta a 15 persone su cento, un cappuccino con brioche invece è la scelta migliore per altre 25 su cento. Solo pochi fanno della prima colazione l'occasione per un vero pasto. Diversi i comportamenti quando si sta in albergo: un'inchiesta di Hotels.com rivela che l'80% degli ospiti italiani fa colazioni abbondanti e adora i buffet. La metà ha dichiarato di provare sempre tutto, un terzo riempie il piatto più volte e qualcuno confessa di nascondere provviste per il pranzo. Ma quali sono i prodotti preferiti? Se durante le vacanze, magari in luoghi lontani, si è disposti ad assaggiare bacon and eggs, salsicce e frutti esotici, per la maggioranza degli italiani la colazione migliore resta quella tradizionale: tè e caffè, accompagnati da biscotti, dolcetti e brioche, come quelli che appaiono su queste tavole. Infine, c'è un 13% di irriducibili che in viaggio non si fida e il caffè se lo porta da casa.

Hanno collaborato Valeria Oneto e Antonella Previtali

le ricette

agosto 2012

sul web!

MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it

foto Riccardo Lettieri

MENU RAPIDO

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Riso Basmati freddo con crudità

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **400 g riso Basmati**
- **2 pomodori costoluti maturi**
- **1 cetriolo**
- **1/2 peperone rosso**
- **1/2 peperone verde**
- **peperoncino - maggiorana**
- **zenzero fresco - aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate a cubetti i peperoni, i pomodori e il cetriolo; conditeli con 2 cucchiai di olio, un pezzetto di peperoncino, un cucchiaino di foglie di maggiorana e uno spicchio di aglio schiacciato.
Lasciate marinare le verdure mentre lessate il riso per 10' in acqua bollente salata aromatizzata con 2-3 lamelle di zenzero fresco.
Scolate infine il riso e conditelo con 20 g di olio.
Eliminate aglio e peperoncino dalle verdure, salatele e mescolatele con il riso; allargatelo su un vassoio per farlo raffreddare.
Servite il Basmati a temperatura ambiente.

Lo chef dice che il riso Basmati si può cuocere anche in un altro modo: mettete in una pentola il doppio del peso del riso in acqua, salate e aggiungete un cucchiaio di olio; versate il riso, portate a bollore, cuocete per 5', poi spegnete, coprite e lasciate riposare per altri 5'. Infine sgranate il riso con la forchetta e condite a vostro piacimento. In mancanza dello zenzero l'acqua del riso si può aromatizzare con 2 scorze di limone.

Carpaccio di manzo con finocchi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

- **400 g carpaccio di manzo**
- **1 grosso finocchio**
- **limone - basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Eliminate dal finocchio le guaine esterne più fibrose; tagliatelo a fette spesse, poi a dadini.
Conditelo con 2 cucchiai di olio, il succo di mezzo limone, alcune foglie di basilico e un pizzico di sale. Mescolatelo e lasciatelo macerare per 10-15'.
Avvolgete le fettine di manzo formando delle rosette, mettete al centro di ciascuna un cucchiaino di dadini di finocchio e servite subito.

Insalata di zucchine e pere

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana senza glutine**

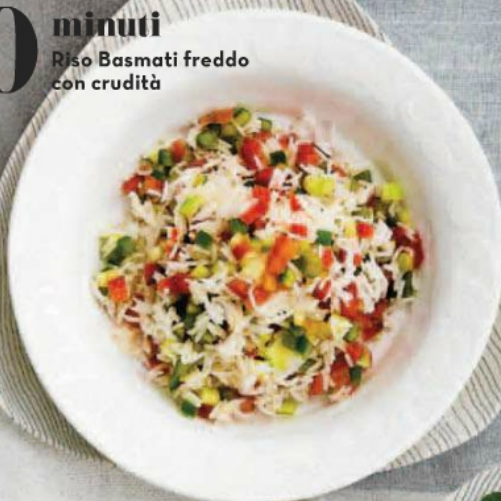
- **160 g zucchine novelle**
- **16 olive taggiasca snocciolate**
- **2 pere Coscia**
- **1 cuore di lattuga**
- **menta fresca - limone**
- **olio extravergine - sale**

Grattugiate le zucchine con la grattugia a fori larghi.
Tagliate le olive a rondelle.
Tagliate a striscioline il cuore di lattuga.
Sbucciate e tagliate a fettine le pere.
Mescolate tutto e condite con olio, sale, foglioline di menta e poco succo di limone e servite subito.

Lo chef dice che le pere Coscia sono le prime pere della stagione, tipicamente estive. Piccole, color verde chiaro, sono molto succose e saporite.

TABELLA DI MARCIA
Potete fare il menu completo in soli 50 minuti seguendo questa successione: preparate le verdure per il riso e i finocchi per il carpaccio. Lessate il riso, conditelo con le verdure e lasciatelo raffreddare. Preparate le verdure e le pere per l'insalata e conditela. Preparate il carpaccio poco prima di servire il riso.

Piatti L'arte nel pozzo, tessuti bianchi Rubelli, tessuto di fondo Jab, vassoio fiorirà un giardino®

50 minuti
Riso Basmati freddo con crudità

20 minuti
Insalata di zucchine e pere

25 minuti
Carpaccio di manzo con finocchi

710
kcal/persona

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Girelle al pesto con pomodorini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

230 g pasta sfoglia stesa rettangolare
12 pomodorini
pesto

Tagliate 12 strisce di pasta sfoglia di 26x2 cm e spennellatele con il pesto; arrotolate ogni striscia di sfoglia intorno a un pomodorino (girelle).
Mettete le girelle su una placca coperta di carta da forno, distanziandole di un paio di centimetri per evitare che si attacchino in cottura.
Infornatele a 200 °C per 10-12'.
Sfornate le girelle, completatele con qualche goccia di pesto sui pomodorini e servitele tiepide.
Lo chef dice che queste girelle, oltre a essere un gustoso antipasto, possono anche diventare una merenda per bambini: in questo caso meglio usare un pesto senza aglio, più delicato.

Insalata di pollo, peperone e crostini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di raffreddamento**

600 g petto di pollo pulito
180 g peperone giallo pulito
100 g yogurt
80 g pane
50 g maionese
prezzemolo tritato
alloro - limone - origano fresco
aceto
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Scaldate un paio di litri di acqua salata aromatizzata con 2 foglie di alloro, alcuni rametti di origano e una scorza di limone; al bollore immergetevi il petto di pollo e cuocetelo per 12', poi spegnete, coprite e lasciate intiepidire.
Tagliate il pane a dadini; bagnateli con un cucchiaio di olio, uno di aceto e aromatizzateli con una macinata di pepe.
Infornateli a 200 °C per 5': devono diventare croccanti senza scurirsi (crostini).
Tagliate il peperone a striscioline.
Sfilacciate il pollo ormai tiepido e mescolatelo con i peperoni.
Mescolate la maionese con lo yogurt e un cucchiaio di prezzemolo tritato fine.
Servite il pollo con i crostini, accompagnandolo con la salsa, da mescolare solo all'ultimo momento per lasciare i crostini croccanti.

Pesche gelate e nastri di cetriolo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana senza glutine

450 g pesche gialle
220 g cetriolo pulito
100 g zucchero
limone

Tagliate in due le pesche, eliminate il nocciolo e tagliatele a fettine. Irroratele con il succo di mezzo limone, cospargetele con 40 g di zucchero, allargatele su una placca coperta di carta da forno, spolverizzatele con altri 40 g di zucchero e mettetele in freezer per circa 1 ora.
Eliminate dal cetriolo la parte centrale con i semi e tagliatelo a nastri sottili (l'ideale sarebbe usare la mandolina); mettete i nastri a bagno in acqua e ghiaccio per renderli croccanti.
Scolate i nastri di cetriolo, asciugateli con carta da cucina, cospargeteli con lo zucchero rimasto e serviteli con le pesche ghiacciate.

TABELLA DI MARCIA
Mettete a lessare il petto di pollo. Tagliate le pesche e mettetele in freezer; affettate il cetriolo e mettetelo a bagno. Preparate le girelle e cuocetele. Tostate il pane; sfilacciate e condite il pollo. Completate il dessert solo al momento del servizio.

Piatto piano L'arte nel pozzo, ciotola Easy Life Design, ciotoline e piattino colorati Royal Doulton, tessuti bianchi Rubelli, tessuto di fondo Jab, vassoio fiorirà un giardino®

250 kcal/porzione
Girelle al pesto
con pomodorini

320 kcal/porzione
Insalata di pollo,
peperone e crostini

140 kcal/porzione
Pesche gelate
e nastri di cetriolo

4,40 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Cozze gratinate ai ceci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

700 g cozze grandi
230 g ceci lessati sgocciolati
vino bianco - aglio - grana grattugiato
rosmarino - olio extravergine - sale - pepe

Mettete le cozze in casseruola con un mestolo di acqua e 50 g di vino; al bollore coprite e cuocete per 3' per farle aprire. Filtrate il liquido di cottura, circa 400 g, e mettetelo da parte per la ricetta seguente.
Eliminate le valve vuote.
Scaldate 50 g di olio con un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio schiacciato. Quando sfrigola, versatelo filtrandolo sui ceci, raccolti nel frullatore, e frullate con sale e pepe.
Spalmate i ceci sopra le cozze, riempiendole bene; spolverizzatele con il grana, poggiatele su una teglia coperta con carta da forno, irroratele con un filo di olio e infornatele al grill fino a gratinatura.

Linguine con zuppetta di ortaggi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

400 g minutaglie di pesce da zuppa
300 g linguine
200 g 2 pomodori perini
150 g verdure miste a dadini (cipollotto, carota, zucchina, peperone)
60 g carota
40 g cuore di sedano
peperoncino piccante fresco - scalogno
origano fresco - liquido delle cozze
aglio - olio extravergine - sale - pepe

Mettete in padella uno scalogno affettato, la carota a rondelle, peperoncino tritato a piacere, il sedano a pezzetti, uno spicchio di aglio e un pizzico di origano; aggiungete 50 g di olio e rosolatele per 2'.
Sciacquate le minutaglie di pesce, tagliatele a pezzetti e unitele alle verdure rosolate, insieme ai pomodori tagliati a pezzetti; dopo 3' bagnate con il liquido delle cozze della ricetta precedente.
Cuocete a fuoco vivo senza coperchio per circa 15', schiacciando ogni tanto. A metà cottura unite un mestolo di acqua. Frullate tutto aggiungendo un po' di acqua se troppo denso, poi passate con il passaverdure fine. Raccogliete la crema ottenuta nella stessa padella della cottura, correggete di sale e pepe e unite un po' di acqua fino a ottenere la consistenza di una salsa di pomodoro. Rimettete la salsa sul fuoco con un filo di olio (zuppetta).
Saltate le verdure miste a dadini con 40 g di olio per 1-2'. Lessate la pasta, saltatela nella padella con le verdure miste e servitela a nido dentro la zuppetta, completando con una macinata di pepe e un filo di olio crudo.

Sformatini di patate e melanzana

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana senza glutine**

600 g patate lessate
600 g 1 melanzana tonda
menta - aglio - prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate la melanzana a dadini; arrostitela bene a fuoco vivo in una padella con 40 g di olio, sempre mescolando, per circa 10', salando a metà cottura.
Tritate un ciuffo di menta, un piccolo spicchio di aglio e un ciuffo di prezzemolo (trito).
Unite alle melanzane il trito e una macinata di pepe, cuocete ancora per 1', spegnete e fate raffreddare.
Spezzettate le patate, conditele con sale, un cucchiaio di olio e un ciuffetto di prezzemolo tritato, mescolandole e schiacciandole.
Foderate con la pellicola 4 stampini (ø 8 cm, h 6 cm), riempiteli alternando melanzane e patate.
Chiudete la pellicola, pressate bene e mettete in frigorifero fino al momento di servire.

TABELLA DI MARCIA
Preparate gli sformatini di patate e metteteli in frigorifero. Aprite le cozze, riempitele con la crema di ceci. Cuocete la zuppetta di pesce, le verdure e lessate le linguine. Gratinate le cozze mentre saltate la pasta.

Piatti L'arte nel pozzo, ciotoline colorate Royal Doulton, tessuti bianchi Rubelli, tessuto di fondo Jab, vassoio fiorirà un giardino®

1,20 euro/persona
Cozze gratinate ai ceci
0,70 euro/persona
Sformatini di patate
e melanzana
2,50 euro/persona
Linguine con zuppetta
di ortaggi

Antipasti

Burrata con melanzane e pomodori verdi sott'aceto

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **0 minuti**
Vegetariana senza glutine

300 g 2 melanzane napoletane
300 g pomodori verdi
250 g 1 burrata
200 g aceto bianco
capperi piccoli sotto sale
origano fresco - zucchero
olio extravergine di oliva
sale

Spuntate le melanzane e tagliatele in fettine oblique spesse 5 mm; salatele e lasciatele spurgare.
Tagliate a spicchi i pomodori.
Portate a bollore l'aceto con 1 litro di acqua, 12 g di sale e 24 g di zucchero, tuffatevi le melanzane ben strizzate, fatele bollire per 1', poi spegnete, aggiungete i pomodori, coprite e lasciate intiepidire le verdure nel liquido di cottura.
Sciacquate accuratamente un cucchiaio di capperi per dissalarli.
Scolate le verdure, ormai tiepide, mescolatele con i capperi, aromatizzatele con abbondante origano fresco, un cucchiaio di olio e servitele con la burrata.

Lo chef dice che la melanzana violetta lunga napoletana è una varietà molto vigorosa, produttiva e precoce. Per la sua polpa bianca e compatta e povera di semi è tra le melanzane più adatte per la conservazione o, come qui, per la preparazione in agro.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Terre di Casole Bianco, Lizzano Bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Burrata con melanzane e pomodori verdi sott'aceto

Insalata di coniglio con mimosa

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

500 g 2 cosce di coniglio
20 g peperoni rossi e gialli puliti
2 uova
vino bianco secco
brodo di carne - menta
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Rosolate in padella con un velo di olio le cosce di coniglio; quando avranno preso colore, salatele, pepatele, unite mezzo bicchiere di vino, fatelo evaporare, poi bagnate con un mestolo di brodo di carne, coprite e fate cuocere a fuoco medio per 30', aggiungendo altro brodo, se fosse necessario.
Lessate le uova per 10' dal bollore, sgusciatele e passatele al setaccio (mimosa).
Togliete il coniglio dalla padella; mettete nel fondo di cottura i peperoni tagliati a cubetti e cuoceteli per un paio di minuti.
Slacciate il coniglio ancora caldo, mescolatelo con i peperoni scolati dal fondo di cottura, aromatizzate con menta tagliata a filetti, condite con olio, aggiustate di sale e completate con la mimosa.

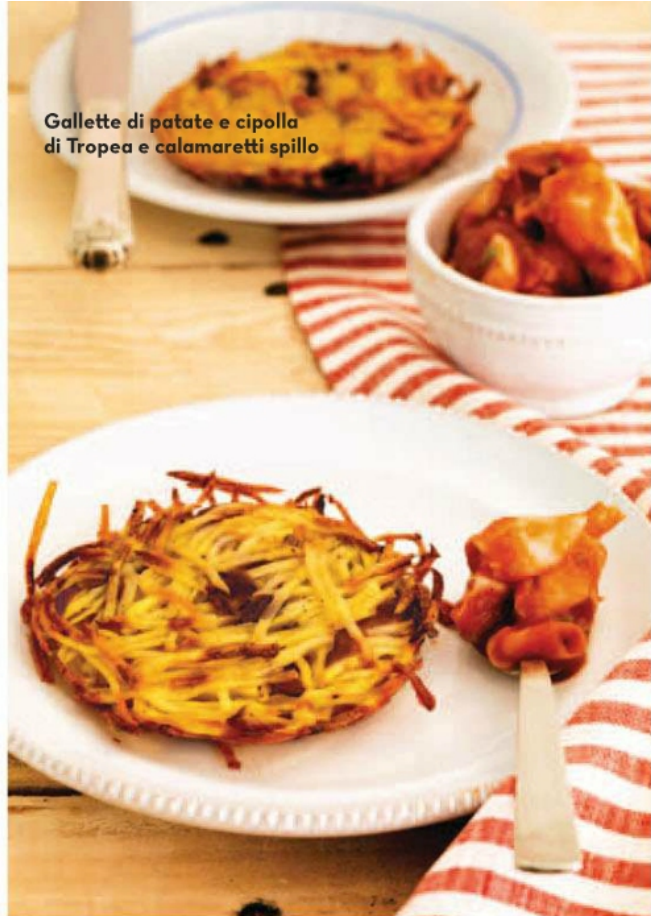
Le parole in cucina *Sfumare* è un'operazione che consiste nel bagnare una pietanza in cottura con una piccola quantità di un liquido aromatico, in genere vino, ma anche aceto o altro, lasciandolo evaporare quasi del tutto a fiamma viva (per vino e liquori si disperde anche la parte alcolica): in questo modo il cibo ne acquisterà l'aroma.

Lo chef dice che l'uovo sodo per fare la mimosa deve essere ben cotto, in modo che l'albume risulti compatto e il tuorlo asciutto: se dovesse restare appena morbido, sarebbe difficoltoso passarlo al setaccio.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Bagnoli Bianco Classico, Verdicchio di Matelica, Contessa Entellina Ansonica

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Insalata di coniglio con mimosa

Gallette di patate e cipolla di Tropea e calamaretti spillo

Spiedini aromatici di gamberi e pescatrice

Gallette di patate e cipolla di Tropea e calamaretti spillo

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

- **500 g pomodori ramati maturi**
- **350 g patate**
- **100 g calamaretti spillo puliti**
- **60 g cipolla rossa di Tropea**
- **peperoncino verde piccante**
- **aglio - aceto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

A ettate sottilmente la cipolla e fatela appassire in padella con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e mezzo cucchiaino di aceto a fuoco medio per 5'.
Sbucciate le patate, tagliatele a fiammifero (l'ideale sarebbe usare la mandolina), mescolatele alle cipolle appassite, conditele con poco olio, salatele e pepatele.
Ungete di olio 4 stampi da tartelletta (ø 10 cm) e riempiteli con il mix di patate e cipolle. Infornateli a 200 °C per 20'.
Svuotate i pomodori e tagliateli a cubetti.
Rosolate in padella uno spicchio di aglio, unite il pomodoro e fatelo asciugare bene; eliminate l'aglio dal sugo ottenuto, frullatelo con il mixer a immersione, poi aggiungete del peperoncino verde tagliato molto fine e lasciate cuocere ancora per 1'.
Salate il sugo, unitevi i calamaretti e cuoceteli per 2-3' dalla ripresa del bollore.
Sfornate i tortini e serviteli con i calamaretti e il sugo.

Lo chef dice che la cipolla rossa di Tropea, importata in quelle zone dai fenici, viene coltivata da oltre duemila anni. È famosa per la sua dolcezza, che è dovuta al mite microclima del periodo invernale, senza sbalzi di temperatura, e alle caratteristiche del suolo in cui viene coltivata. Il momento migliore per consumarla è proprio nel cuore dell'estate, tra luglio e agosto.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Pinot grigio, Capalbio Vermentino, Alcamo Chardonnay

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Spiedini aromatici di gamberi e pescatrice

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **0 minuti** **Senza glutine**

- **250 g polpa di rana pescatrice**
- **0 g scalogno pulito**
- **code di gambero**
- **2 zucchine**
- **limone - paprica**
- **aglio - santoreggia**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Tritate finemente lo scalogno con un piccolo spicchio di aglio; mescolateli a foglie di santoreggia, 2 cucchiai di olio e un pizzico di scorza di limone grattugiata (intingolo).
Sgusciate le code di gambero. Tagliate la polpa di rana pescatrice in 8 bocconcini. Tagliate le zucchine in 8 rocchetti.
In late su 8 spiedini i gamberi, le zucchine e la pescatrice.
Intingete gli spiedini nell'intingolo di scalogno, quindi scolateli, spolverizzateli di paprica, salateli e arrostiteli sulla griglia calda, ma non rovente, girandoli per un paio di volte. Secondo la dimensione delle code di gambero e dei bocconcini di pescatrice, ci vorranno in tutto da 5 a 7'.
Servite gli spiedini accompagnati dal profumato intingolo rimasto.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Langhe Arneis, Colline Lucchesi Bianco, Vignanello Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sfogliatelle con caviale di melanzana

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**
più 30 minuti di riposo **Vegetariana**

- **230 g** **pasta sfoglia stesa rettangolare**
- **230 g** **melanzana**
- **50 g** **ricotta al limone**
- **1 uovo**
- **salvia-bergamotto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Spuntate la melanzana, tagliatela a metà per il lungo, incidete la polpa, salatela, pepatela e ungetela di olio.
Avvolgete le mezze melanzane in un foglio di alluminio, appoggiatele su una placca e infornatele a 200 °C per 20' circa.
Sfornatele, scavate la polpa, battetela con il coltello, mescolatela con la ricotta ben sminuzzata e con 3-4 foglie di salvia-bergamotto tritate finemente.
Spennellate la pasta sfoglia con albume leggermente battuto, ripiegatela in due, spennellatela anche sulla superficie e arrotolatela, lasciando all'interno il lato spennellato e premendo delicatamente perché si attacchi: lavorate velocemente per non fare ammorbidire troppo la pasta.
Avvolgete il rotolo ottenuto nella pellicola per non farlo asciugare e mettetelo in freezer per 30': così si rassoderà e sarà più facile da tagliare.
Ritagliatelo quindi in 12 dischi, eliminando le estremità troppo strette.
Stendete i dischi con il matterello allargandoli un po', ma senza renderli troppo sottili; mettete al centro di ciascuno un cucchiaino di ripieno, richiudeteli a mezzaluna premendo bene lungo il bordo per sigillare la pasta. Spennellate le sfogliatelle con il tuorlo leggermente battuto e infornatele a 180 °C per 15' circa.

Lo chef dice che la ricotta al limone si trova già pronta nei negozi di gastronomia. La salvia-bergamotto è un particolare tipo di salvia dal profumo agrumato; potete sostituirla con un'altra erba dall'aroma fresco.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Euganei Pinot bianco, Cortona Grechetto, Solopaca Falanghina

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Sfogliatelle con caviale di melanzana

Piatti, ciotole e ciotolina Ceramiche Nicola Fasano, piatto di legno Muji, tessuti C&C Milano

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

RICCIA O FROLLA?

La sfogliatella, friabile "conchiglia" ripiena di ricotta, semolino e canditi, è un classico della pasticceria napoletana. Di più antica tradizione è quella riccia, avvolta in una sottilissima pasta di farina e strutto, piuttosto difficile da preparare; c'è però anche una versione più moderna, e più semplice, con l'involucro di pasta frolla. Nelle nostre sfogliatelle salate ci siamo ispirati a quelle ricce, usando però la pasta sfoglia, che con una facile lavorazione riesce a simularne un po' l'effetto ondulato.

Primi

Tortini di riso al salto, tonno, mozzarella e pomodoro

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

- 00 g **brodo vegetale**
- 300 g **riso Vialone nano**
- 300 g **1 pomodoro cuore di bue**
- 1 0 g **mozzarella fiordilatte**
- 130 g **ventresca di tonno sott'olio sgocciolata**
- 0 g **1 scalogno**
- 2 **bustine di za erano in polvere**
- **basilico - burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tortini di riso al salto, tonno, mozzarella e pomodoro

Fate appassire in 2 cucchiai di olio lo scalogno tritato, senza fargli prendere colore. Tostatevi il riso e, quando sarà ben caldo, unite lo zafferano, mescolate, poi bagnate con il brodo, aggiungendolo poco alla volta e portando il risotto a cottura in circa 18'. Regolatelo di sale. Allargatelo infine su un vassoio e lasciatelo raffreddare.
Sgranate il riso ormai freddo tra le dita; ungete un padellino antiaderente (ø 12 cm) con un filo di olio, scaldatelo bene, riempitelo di riso (circa 2 cucchiaiate), schiacciandolo e livellandolo con il dorso di un cucchiaio bagnato nell'acqua (così non si appiccica).
Rosolate il riso finché non sarà compatto; dopo circa 3', quando i bordi cominciano ad abbrustolire, girate il tortino. Aggiungete qualche fiocchetto di burro sui bordi e cuocetelo ancora per 1-2'. Preparate così altri 7 tortini, poi lasciateli raffreddare.
Sbriciolate la ventresca e conditela con qualche foglia di basilico spezzettata, 2 cucchiai di olio e, a piacere, qualche goccia di Tabasco. Tagliate il pomodoro e la mozzarella in fette sottili.
Disponete su 4 tortini, nell'ordine, fettine di pomodoro, un po' di ventresca, mozzarella, altro pomodoro e infine chiudeteli a sandwich con gli altri 4 tortini. Guarnite la superficie con altro pomodoro, tonno e mozzarella e servite completando a piacere con insalatine fresche di stagione.

Lo chef dice che, se volete semplificare il lavoro di preparazione dei tortini di riso, utilizzate 8 stampi da tartelletta ben imburrati e infornateli a 200 °C per 3-5'.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Carso Malvasia, Pomino Sauvignon, Colli Amerini Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Vellutata di cannellini e patate con polpo arrostito

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
Senza glutine

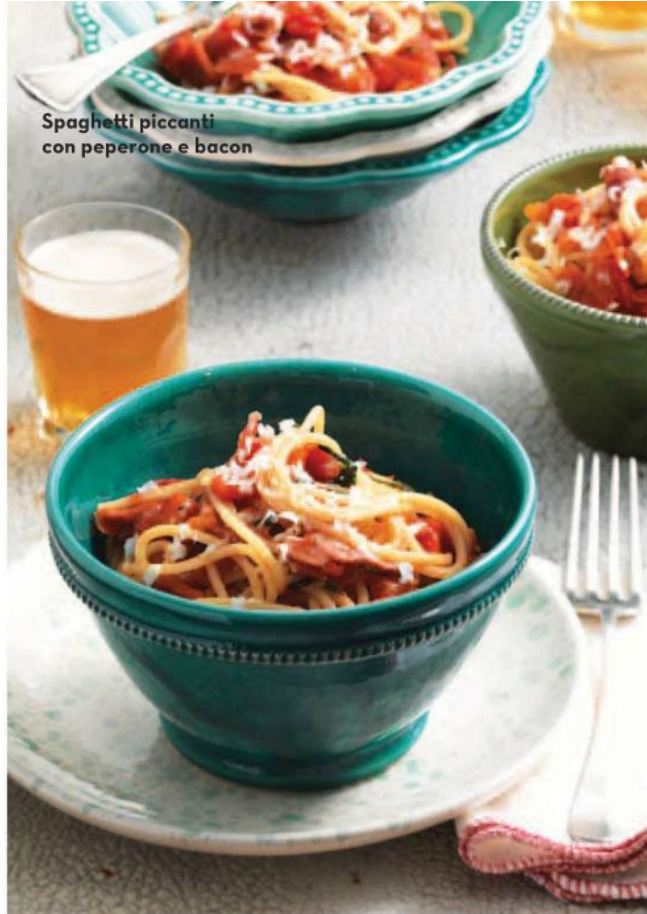
- 600 g **brodo vegetale**
- 300 g **patate**
- 250 g **polpo lessato con ventose**
- 250 g **cannellini lessati**
- 200 g **latte**
- 1 0 g **2 cipollotti**
- 60 g **piselli sgranati**
- 60 g **peperoni misti**
- **rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate a rondelle i cipollotti. Pelate le patate e tagliatele in dadolata. Fate appassire i cipollotti con 3-4 cucchiai di olio, poi unite le patate, rosolatele, aggiungete quindi i cannellini lessati, bagnate con il brodo e portate a bollore.
Cuocete per 15', unite il latte e cuocete per altri 15-20'. Poi frullate tutto con il frullatore a immersione, correggendo di sale. Lasciate raffreddare.
Lessate i piselli per 6-7' in acqua non salata.
Tagliate a pezzettini il polpo e arrostitelo in padella con 3 cucchiai di olio e un rametto di rosmarino per 1-2' a fuoco molto vivo.
Tagliate i peperoni in dadini di 2 mm (brunoise).
Distribuite la zuppa, ormai fredda, in piatti piani, completate con i peperoni in brunoise, i piselli, il polpo e servitela.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Merlara Bianco, Candia dei Colli Apuani Bianco, Colli Altotiberini Trebbiano

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Vellutata di cannellini
e patate con polpo arrostito

Insalata di fusilli, scamorza, avocado e cipollotto

Spaghetti piccanti con peperone e bacon

Insalata di fusilli, scamorza, avocado e cipollotto

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **0 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

- **500 g fusilli**
- **300 g 1 avocado**
- **300 g peperoni verde giallo e rosso**
- **1 0 g lattughini**
- **150 g scamorza bianca**
- **100 g cipollotto**
- **basilico - menta - limone**
- **aceto bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale fino e grosso - pepe**

Tagliate i peperoni a "fiammifero", in bastoncini corti e regolari, e metteteli a spurgare in una ciotola con 2 cucchiai di sale grosso per circa 1 ora.
Tagliate a pezzetti l'avocado, conditelo con il succo di mezzo limone e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata.
Lessate la pasta, scolatela molto al dente, conditela con un filo di olio e fatela raffreddare allargandola su un vassoio.
Fate appassire, intanto, per 1-2' il cipollotto tagliato a rondelle, in 1 cucchiaio di olio con un pizzico di sale; fatelo raffreddare.
Grattugiate la scamorza con la grattugia a fori grossi; pulite i lattughini, tagliateli a pezzetti e raccoglieteli in un'insalatiera.
Scolate, sciacquate e strizzate delicatamente i peperoni; raccoglieteli in una ciotolina, innaffiateli di aceto, lasciateli insaporire per 5', poi scolateli, strizzandoli poco.
Condite con 2 cucchiai di olio i lattughini; aggiungete la pasta, la scamorza, l'avocado, il cipollotto, i peperoni, qualche foglia di menta e di basilico spezzettate, pepe.
Mescolate tutto e servite: ognuno potrà aggiungere un filo di olio a piacere.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Curtefranca Bianco, Montecarlo Bianco, Penisola Sorrentina Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Spaghetti piccanti con peperone e bacon

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **5 minuti**

- **350 g spaghetti**
- **230 g 2 pomodori**
- **60 g bacon a ettato**
- **1 peperone rosso**
- **ricotta dura**
- **peperoncino fresco**
- **origano secco - prezzemolo**
- **olio extravergine - sale**

Arrostite il peperone su una gratella, girandolo, per circa 20'; chiudetelo in un sacchetto per facilitare il distacco della buccia, quindi pelatelo. Prendetene circa 100 g e tagliatelo a filetti.
Tagliate intanto il bacon grossolanamente. Sminuzzate il peperoncino e un ciuffetto di prezzemolo, tagliate a pezzetti i pomodori.
Mettete a lessare gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.
Scaldate 4 cucchiai di olio con il peperoncino, il bacon, un pizzico di origano e il prezzemolo. Dopo 1' unite il peperone arrostito, quindi i pomodori tagliati a pezzetti e un pizzichino di sale, fate prendere il bollore, bagnate con un mestolo di acqua di cottura della pasta e cuocete ancora per 1-2'.
Scolate la pasta e saltatela nella padella con il condimento per 1'; servitela subito, completando con un po' di ricotta dura, grattugiata a filetti direttamente nei piatti.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo oreale. Arcole Garganega, Sant'Antimo Pinot grigio, Vesuvio Bianco

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Cuscus di mais con sughino di pesce e molluschi

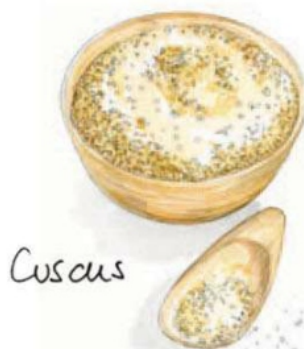
Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 30 minuti di riposo**

1 kg cozze
1 kg vongole spurgate
350 g farina di mais fioretto
350 g 1 trancio di pesce spada
260 g calamari
250 g pomodorini a grappolo
120 g 1 zucchina
2 spicchi di aglio
1 scalogno
1 rametto di timo
olio extravergine di oliva - sale

Versate in una zuppiera 2-3 cucchiaiate di farina di mais; spruzzatevi su un po' di acqua salata e lavoratela con le dita, con movimenti circolari in modo da formare piccole palline, tipo cuscus; rovesciate su un vassoio e ripetete fino a esaurimento della farina. Fate asciugare il cuscus ottenuto per 30'.
Mettetelo quindi in vaporiera appoggiandolo sopra un telo sottile, cuocetelo per circa 10', rovesciatelo nella zuppiera, conditelo con un filo di olio, sgranatelo e poi rimettetelo a cuocere nella vaporiera per altri 10-12' sempre sul telo. Conditelo di nuovo con olio e cuocetelo per altri 20'.
Fate aprire intanto, separatamente, le cozze e le vongole, mettendole in due casseruole con un velo di olio. Cuocete con il coperchio per circa 5'. Togliete poi le conchiglie dalle pentole, eliminate le valve vuote e filtrate i liquidi di cottura.
Pulite e tagliate ad anelli i calamari e a pezzetti i loro tentacoli. Togliete la pelle al trancio di spada e tagliatelo a cubetti.
Scaldate in padella 2 cucchiai di olio, l'aglio schiacciato con la buccia, lo scalogno a rondelle, il timo e saltatevi i cubetti di pesce spada e i calamari per 3'.
Unite le vongole e le cozze con il loro liquido filtrato e 7-8 pomodorini tagliati a metà; chiudete con il coperchio e cuocete per circa 15' a fuoco medio alto.
Disponete su una teglietta i pomodorini rimasti senza staccarli dal grappolo, conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e infornateli a 200 °C per 4-5'.
Tagliate la zucchina a rondelle e saltatela in padella con un filo di olio per 2-3'.
Servite il cuscus con il pesce e il suo sughino e completate con pomodorini e zucchine.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valcalepio Bianco, Colli di Imola Chardonnay, Todi Grechetto

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Cuscus di mais con sughino di pesce e molluschi

Piatti e ciotole Ceramiche Nicola Fasano, bicchiere di vetro Bormioli Rocco, canovaccio C&C Milano, tavolino 100Fa

UNA RICETTA ANTICA

Il cuscus è una preparazione di origine araba a base di semola di grano duro, impastata in minuscoli grumi con acqua salata. Come la pasta e il riso, si accompagna con un'infinità di ingredienti. Non è certo se sia arrivato in Italia nel Medioevo, con l'occupazione araba, oppure in tempi più recenti, insieme agli scambi commerciali con il Nord Africa. In ogni caso, è ormai entrato a far parte della nostra tradizione regionale, in Sicilia, dove si prepara soprattutto con il pesce, ma anche in Toscana e in Sardegna.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Ravioli di melanzana in zuppetta di pomodoro

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 4 ore di marinatura**

500 g pomodorini ciliegia
350 g 1 melanzana
320 g 8 gamberi
250 g ricotta piemontese
2 limoni
grana grattugiato
basilico - menta - prezzemolo
origano secco - farina
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale - pepe

1. Staccate le teste dei gamberi ed eliminatele; sgusciate le code, togliete il budellino scuro, tagliatele a pezzettini di circa 1 cm e mettetele in una ciotola.
2. Grattugiate grossolanamente la scorza di un limone e tenetela da parte. Spremete entrambi i limoni, versate il succo sui gamberi, salateli e lasciateli marinare in frigorifero per 4 ore circa.
3. Lavate i pomodori, tagliateli a pezzetti, versateli nel bicchiere del frullatore, conditeli con pepe e 3 cucchiai di olio, frullateli e versate in una bacinella di vetro.
4. Aromatizzate il frullato di pomodori con alcune foglie di basilico e di menta spezzettate, coprite e mettete in frigo (zuppetta).
5. Spuntate la melanzana e affettatela per il lungo, con l'affettatrice o con la mandolina, ottenendo 20 fette sottili. Spolverizzate di sale una larga padella antiaderente, scaldatela e fatevi appassire le fette di melanzana per 30 secondi per lato.
6. Lavorate la ricotta con un cucchiaio di grana, una macinata di pepe, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio scaldato con un pizzico di origano secco.
7. Mettete su ogni fetta di melanzana un cucchiaino abbondante di ricotta, arrotolate e premete delicatamente i bordi: otterrete i ravioli. Appoggiateli su un vassoio leggermente infarinato e spolverizzateli di farina.
8. Scolate i gamberi dalla marinata e conditeli con 2 cucchiai di olio, una macinata di pepe e un pizzico di prezzemolo tritato.
9. Scaldate in padella 4-5 cucchiai di olio con la scorza di limone tenuta da parte e rosolatevi i ravioli di melanzana, facendoli colorire a fuoco medio-alto sui due lati: cuoceteli in due volte cambiando l'olio. Scolateli su carta da cucina e salateli. Salate anche la zuppetta (toglietela dal frigo almeno 30' prima dell'uso per non mangiarla troppo fredda). Versate la zuppetta nei piatti e completate con i ravioli e i gamberi.

L'olio giusto Dai sentori di pomodoro e dal gusto vegetale. Valli Trapanesi Dop
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Classico Bianco, Bianco dell'Empolese, Falerio dei Colli Ascolani
Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Piatti Ceramiche Nicola Fasano; grattugia Microplane, padella con interno bianco Moneta

1
2
LA CUCINA ITALIANA
3
4
5
6
7
8
9

Pesci

Involtini di pesce spada e tartufi di mare

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di spurgatura**
Senza glutine

1 kg tartufi
0 g 12 fettine sottili di pesce spada
50 g code di scampo sgusciate
12 olive bella di Cerignola
2 acciughe sott'olio
prezzemolo aglio
peperoncino
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

Lavate molto bene i tartufi, lasciateli spurgare in acqua salata per circa 1 ora.
Tritate abbondante prezzemolo con le acciughe sott'olio, frullate il trito a intermittenza con le code di scampo, poi aggiustate di sale (ripieno).
Spalmate il ripieno sulle fettine di spada e arrotolatele a involtino.
Versate in casseruola un cucchiaio di olio, mezzo bicchiere di vino, un pezzetto di peperoncino, prezzemolo e i tartufi spurgati, coprite e lasciateli aprire a fuoco vivo.
Tagliate le olive a pezzi non troppo piccoli eliminando i noccioli. Quando i tartufi si saranno aperti, toglieteli dalla casseruola e filtrate il fondo di cottura.
Scaldate in un'altra casseruola 2 cucchiai di olio, un pezzetto di peperoncino, prezzemolo tritato, uno spicchio di aglio e le olive. Versatevi il liquido dei tartufi, sistemate gli involtini in un unico strato, coprite e cuocete per 3-4'; aggiungete poi i tartufi, a cui avrete eliminato la valva vuota, proseguite la cottura per un altro minuto e spegnete.

Lo chef dice che i tartufi vanno spazzolati e lavati con particolare attenzione poiché la loro conchiglia ha una superficie striata e porosa che può trattenere molta sabbia e altre impurità.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Riviera Ligure di Ponente Pigato, Esino Bianco, Salice Salentino Pinot bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Involtini di pesce spada e tartufi di mare

Filetti di branzino croccanti con zucchine fritte

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **0 minuti**
più 0 minuti di spurgatura

50 g zucchine chiare
00 g 4 filetti di branzino
5 g riso so ato
5 g corn akes
1 uovo
farina 00 semola di grano duro
olio extravergine di oliva sale

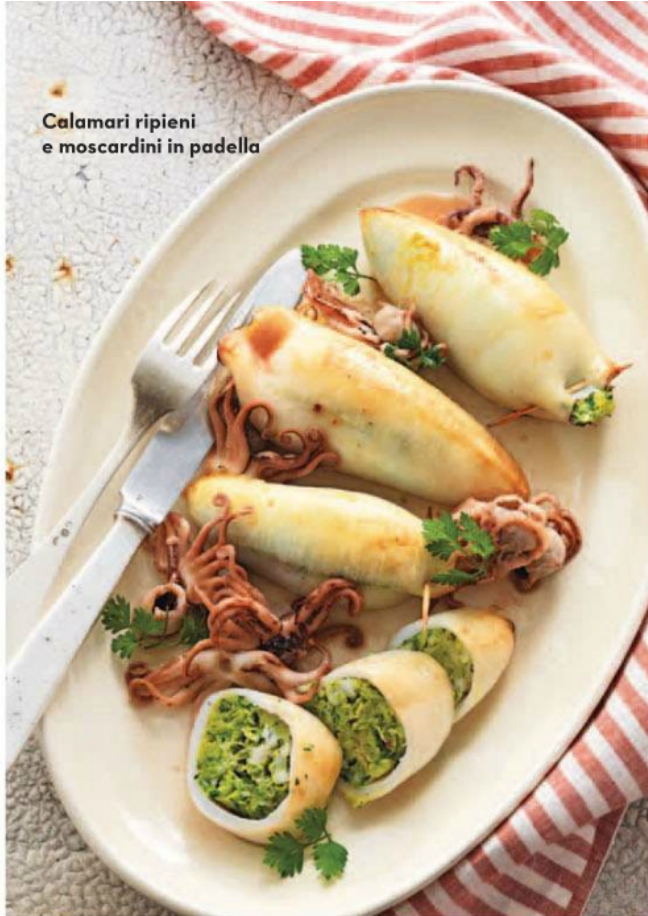
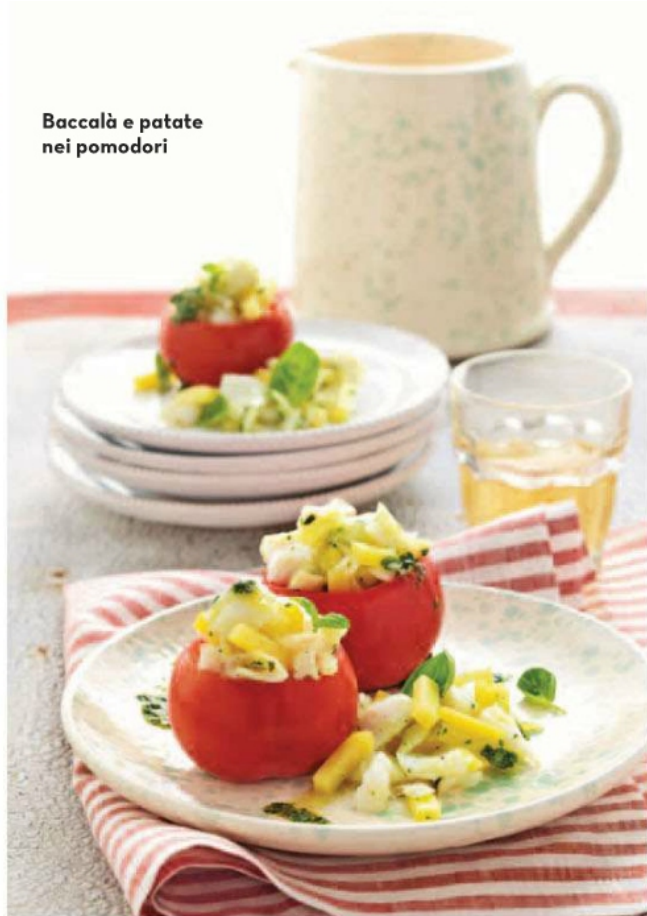
Spuntate e tagliate in 4 per il lungo le zucchine; eliminate la parte centrale con i semi, riducetele a tocchetti, salatele e lasciatele spurgare per 30' in un colapasta.
Mescolate il riso soffiato e i cornflakes.
Infarinate i filetti di branzino con la farina e la semola mescolate, passateli nell'uovo battuto e copriteli con il mix di riso soffiato e cornflakes solo dal lato della polpa.
Appoggiateli su una placca coperta di carta da forno leggermente unta e infornateli a 210 °C per 8-9'.
Asciugate le zucchine tamponandole con carta da cucina, spolverizzatele di semola e friggetele in abbondante olio ben caldo; scolatele su carta da cucina e salatele.
Sfornate i filetti di branzino, salateli leggermente e serviteli immediatamente con le zucchine fritte.

Lo chef dice che questa impanatura è ottima su tutti i filetti di pesce. Se li cuocete senza pelle, impanateli su entrambi i lati.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Trento Doc Spumante, Albana di Romagna Spumante, Torgiano Spumante

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Filetti di branzino croccanti con zucchine fritte

Calamari ripieni
e moscardini in padella

Baccalà e patate
nei pomodori

Calamari ripieni e moscardini in padella

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora**

850 g calamari
50 g zucchine novelle
00 g moscardini piccoli
250 g filetti di orata
0 g pane senza crosta
cerfoglio vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale pepe bianco

Pulite i calamari, staccate i tentacoli eliminando il becco e teneteli da parte; spellate i sacchi e svuotateli. Pulite i moscardini. Eliminate la pelle dei filetti di orata.
Grattugiate finemente le zucchine. Tritate i filetti di orata, con il coltello o nel cutter, mescolate il trito con le zucchine, un cucchiaio abbondante di foglioline di cerfoglio, tritate con il pane, salate, pepate e condite con un cucchiaio di olio (ripieno).
Imbottite i calamari con il ripieno, riempiendoli solo per tre quarti (in cottura si ritirano un po') con una tasca senza bocchetta; chiudeteli con uno stecchino.
Scaldate in una larga padella 2 cucchiai di olio, rosolatevi i calamari facendoli colorire su entrambi i lati, quindi copriteli, abbassate il fuoco e lasciateli cuocere per 5'. Toglieteli dalla padella e teneteli in caldo.
Deglassate il fondo di cottura dei calamari con mezzo bicchiere di vino; lasciatelo evaporare, poi unite i tentacoli dei calamari e i moscardini, cuoceteli a fuoco vivo per 1', pepate, aromatizzate con un pizzico di cerfoglio, coprite e cuocete per 2-3'; aggiungete i calamari, cuocete ancora per 1' e servite.

Le parole in cucina *Deglassare* (dal francese *déglacer*) vuol dire sciogliere con un liquido (vino, brodo, latte, acqua, aceto...) le crosticine caramellate che si formano in una pentola durante la rosolatura: il sughetto ottenuto servirà per insaporire il piatto.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Elba Ansonica, Sciacca Inzolia

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Baccalà e patate nei pomodori

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

500 g baccalà dissalato
500 g patate
8 pomodori medi
basilico alloro limone aglio
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale pepe

Sbucciate le patate e tagliatele in corti bastoncini. Portate a bollore in una casseruola abbondante acqua con il succo di mezzo limone e 3 foglie di alloro, lessatevi le patate, poi scolatele con la schiumarola.
Tu ate nella medesima acqua di cottura delle patate il baccalà e lessatelo per 3-4', poi spegnete e lasciatelo intiepidire nell'acqua di cottura. Alla fine scolatelo e spezzettatelo eliminando pelle e lische.
Eliminate la calotta ai pomodori, svuotateli, salateli e cospargeteli internamente con basilico tritato.
Frullate 30 g di basilico con 80 g di olio e un piccolo spicchio di aglio.
Mescolate il baccalà con le patate, insaporite con una bella macinata di pepe e condite con il frullato di basilico.
Riempite i pomodori con il baccalà e le patate e serviteli completando i piatti con il ripieno che dovesse eventualmente avanzare.

L'olio giusto Con amaro e piccante netti, ma non molto pronunciati. Veneto Valpolicella Dop, olio del Sud Italia da olive ogliarola

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Orvieto Superiore, Salaparuta Grillo

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Curry di pesce in cartoccio trasparente

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 4 ore di spurgatura**

- **1 kg vongole**
- **400 g pomodori datterini**
- **250 g filetto di dentice**
- **150 g filetto di gallinella spellato**
- **8 gamberoni**
- **basilico**
- **curry**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Fate spurgare le vongole per almeno 4 ore, cambiando spesso l'acqua salata.
Tagliate i filetti di dentice e di gallinella in 8 parti ciascuno.
Sgusciate le code dei gamberoni.
Preparate 4 cartocci con la speciale carta trasparente per il forno: mettete in ognuno 2 tranci di gallinella, 2 di dentice, 2 gamberoni, tutti precedentemente spolverizzati di curry.
Aggiungete poi in ogni cartoccio un quarto delle vongole spurgate, qualche pomodoro datterino, alcune foglie di basilico e condite con un pizzico di sale e appena un filo di olio.
Chiudete i cartocci, appoggiateli su una placca e infornateli a 170 °C per 18-20'.

Lo chef dice che, visto che le vongole si apriranno direttamente nel cartoccio, fatele spurgare a lungo in modo che si liberino di tutta la sabbia, lasciandole nell'acqua anche fino a 12 ore (in questo caso tenetele in frigo): si rischia altrimenti che la sabbia esca nel cartoccio, "intaccando" fastidiosamente tutta la preparazione.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Pinot grigio, Vernaccia di San Gimignano Riserva, Irpinia Greco

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Curry di pesce in cartoccio trasparente

L'INCANTO DELLA TRASPARENZA

Con la speciale carta trasparente per il forno, perfettamente impermeabile e resistente al calore, il cibo cuoce nel proprio liquido in tempi brevi, i nutrienti non si disperdono e si possono ridurre drasticamente i condimenti. Sapori e profumi restano intatti e vengono esaltati durante la cottura. Oltre che in forno, questa carta può essere usata in padella, in acqua bollente, con il vapore e nella friggitrice e può perfino andare in freezer. Versatilissima in cucina, è anche bella da portare in tavola.

Piatti, ciotola e brocca Ceramiche Nicola Fasano, bicchiere Bormioli Rocco, tessuto a righe C&C Milano, canovaccio Ikea, tavolino 100Fa

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

Zucchine ripiene di melanzane e menta

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **0 minuti**
Vegetariana senza glutine

7 0 g 3 zucchine
3 0 g 1 melanzana
3 pomodori perini
grana grattugiato
olive nere
capperi sotto sale
menta
olio extravergine di oliva
sale pepe

Tagliate la melanzana in due per il lungo, incidete la polpa con la punta di un coltello affilato e ungetela di olio. Appoggiatela con la polpa verso il basso su una placca coperta di carta da forno e infornatela a 190 °C per 20' circa.
Spuntate le zucchine e tagliatele in due per il lungo; svuotatele della parte centrale con i semi, salatele leggermente e appoggiatele in una pirofila appena unta.
Snocciolate una decina di olive e tritatele grossolanamente.
Lavate dal sale un cucchiaino di capperi e tritate anch'essi.
Svuotate le melanzane e, con il coltello, tritate la polpa con alcune foglie di menta; mescolatela poi con i capperi e le olive e una macinata di pepe e distribuitela nelle zucchine (il sale non è necessario perché i capperi daranno la giusta sapidità).
A ettate sottilmente i pomodori, disponete le fette sul ripieno, ungete con un filo di olio e spolverizzate di grana. Infornate a 180 °C per 8'; sfornate le zucchine e servitele calde, tiepide o a temperatura ambiente.

Lo chef dice che, ottimo contorno di un piatto di carne o di pesce, queste zucchine possono diventare anche un secondo vegetariano, aumentando le dosi a 3 mezze zucchine per porzione.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valle d'Aosta Müller-Thurgau, Bianchello del Metauro, Alghero Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Zucchine ripiene di melanzane e menta

Bastoncini di melanzana impanati con salsa speziata

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

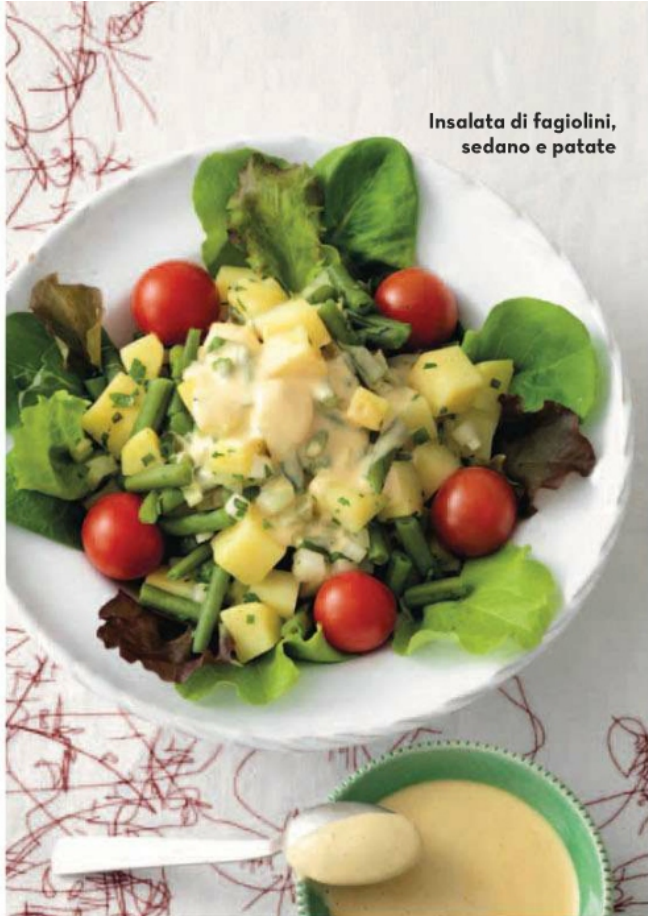
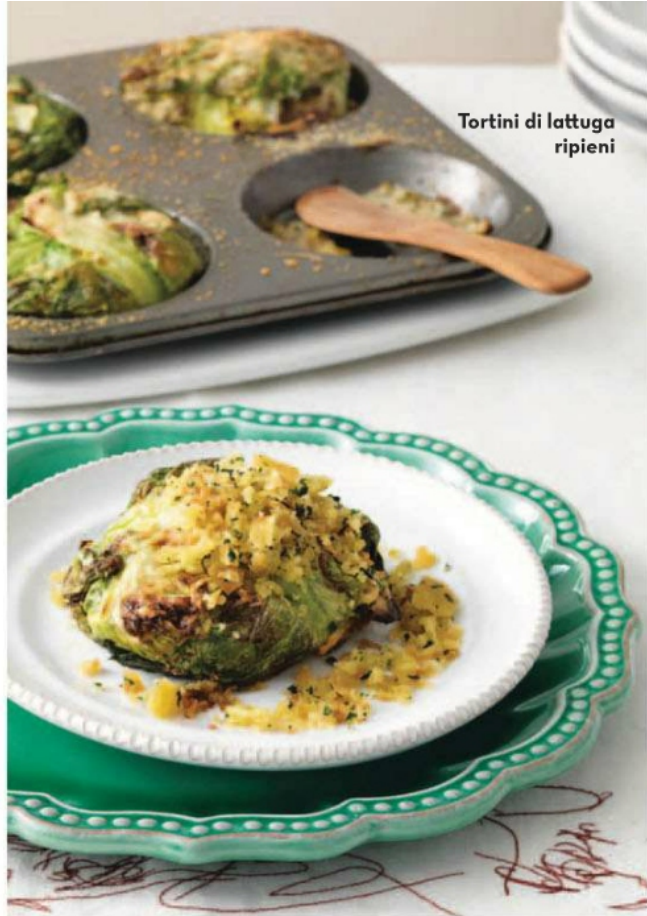
00 g pomodorini ramati
3 0 g 1 melanzana
200 g peperone verde
200 g pangrattato
0 g latte di mandorla
0 g farina
1 piccolo cipollotto
1 uovo
yogurt coriandolo in polvere
olio extravergine di oliva
olio di arachide sale

Mettete i pomodorini in pirofila senza toglierli dal ramo, conditeli con olio extravergine e sale e infornateli a 200 °C per 17-18'.
Tagliate la melanzana in bastoncini larghi 1-1,5 cm e lunghi 5-7 cm.
Lavorate con la frusta l'uovo, il latte di mandorla, la farina e sale; versate la pastella sulle melanzane, mescolatele bene, poi trasferitele, poche alla volta, nel pangrattato: fatelo aderire premendole delicatamente.
Scaldate in un tegame 4 cucchiai di olio extravergine con un pizzicone di coriandolo, unite il peperone e il cipollotto tagliati a fettine, salateli e arrostiteli a fuoco vivo per un paio di minuti; quindi frullateli con quasi la metà dei pomodori al forno, un cucchiaio di yogurt, 2 cucchiai di olio extravergine; alla fine correggete di sale.
Scaldate abbondante olio di arachide a 175 °C in una padella dai bordi alti e friggetevi le melanzane, a due riprese, per un paio di minuti, girandole con la schiumarola; scolatele su carta da cucina e servitele subito con la salsa, accompagnandole con i pomodorini al forno rimasti e, a piacere, con qualche foglia di insalata.

Lo chef dice che potete setacciare il pangrattato rimasto per poterlo riutilizzare ancora. Per un effetto più rustico usate pane grattugiato grossolanamente.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling, Marino frizzante, San Severo Bianco frizzante

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Bastoncini di melanzana impanati con salsa speziata

Insalata di fagiolini, sedano e patate

Tortini di lattuga ripieni

Insalata di fagiolini, sedano e patate

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **0 minuti**

0 g **3 patate**
180 g **fagiolini**
120 g **2 gambi di sedano**
basilico prezzemolo
Salsa tonnata
0 g **tonno sott'olio sgocciolato**
0 g **olio extravergine di oliva**
0 g **olio di arachide o di girasole**
10 g **aceto bianco**
2 **cucchiai di yogurt**
1 **uovo**
1 **tuorlo**
senape sale

Pelate le patate, tagliatele a cubetti di un paio di cm e cuocetele a vapore per 12-15': alla fine dovranno essere cotte, ma consistenti. Spuntate i fagiolini, tagliateli a pezzetti di 2-3 cm e lessateli in acqua bollente non salata per 10'. Eliminate i filamenti del sedano con il pelapatate poi tagliatelo in piccoli dadini.
Salsa tonnata Preparate la salsa tonnata mettendo nel bicchiere del frullatore a immersione l'uovo, il tuorlo, lo yogurt, un pizzico di sale, l'aceto, un cucchiaino di senape e i due oli; cominciate a frullare fino a ottenere una maionese fluida. Aggiungete allora il tonno sbriciolato e frullate ancora.
Tritate prezzemolo e basilico e mescolate una cucchiaiata di trito con le tre verdure, condite con metà della salsa e completate a piacere con lattuga e pomodorini. Accompagnate con la salsa rimasta.

Lo chef dice che la quantità di salsa tonnata è piuttosto abbondante: se dovesse rimanerne, conservatela in frigorifero per un paio di giorni, chiusa in un barattolo ermetico. Ottima anche con pesci e carni.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Colli Mantovani Pinot bianco, Colli di Luni Vermentino, Sant'Agata dei Goti Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Tortini di lattuga ripieni

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

300 g **lattuga cappuccio**
2 0 g **2 zucchine**
2 0 g **peperone giallo**
80 g **fette di pancarré**
1 **uovo**
grana grattugiato
aglio prezzemolo basilico
olio extravergine sale pepe

Lavate e sfogliate la lattuga; scottate le foglie in acqua bollente scolandole non appena cominciano ad appassire (ci vorrà circa 1'); mettetele in una bacinella di acqua fredda.
Pulite il peperone e tagliatelo in dadolata. Spuntate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili con la mandolina. Sbucciate uno spicchietto di aglio e tritatelo. Tritate anche il pancarré in modo grossolano.
Scaldate in padella 50 g di olio con l'aglio e un pizzicone di prezzemolo tritato, unite il pane e tostatelo bene mescolando per 2-3'.
Rosolate in un'altra padella in 2 cucchiai di olio ben caldo il peperone; dopo 3' unite le zucchine e proseguite la cottura per altri 3-4'; infine salate, pepate e mescolate le verdure con 2 cucchiaiate di grana, alcune foglie di basilico spezzettate e l'uovo.
Distribuite sul fondo di 4 stampini da tartelletta un leggero strato di pane tostato (circa metà), appoggiatevi sopra 4-5 foglie di lattuga con il picciolo verso l'esterno, riempite con le verdure, richiudete le foglie di lattuga, irrorate con un filo di olio e spolverizzate di grana grattugiato.
Infornate a 190 °C per 15-17', sfornate e servite con il pane tostato rimasto.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Erbaluce di Caluso, Alto Adige Sylvaner, Ostuni Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Mix di peperoni con bottarga

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **30 minuti più 1 ora di spurgatura**
Senza glutine

170 g finocchio pulito
100 g peperone rosso
100 g peperone giallo
100 g peperone verde
100 g 2 cipollotti
30 g bottarga di muggine
20 g capperi sotto sale
prezzemolo
limone
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
pepe

Togliete semi e filamenti dai peperoni e tagliateli orizzontalmente a fettine sottili.
Mondate i cipollotti togliendo la pellicina, le radici, la parte finale verde e tagliateli a rondelle.
Tagliate a fettine sottili e oblique il finocchio.
Raccogliete cipollotti e finocchio in una ciotola colma di acqua molto fredda e lasciateli a bagno per 1 ora, cambiando l'acqua diverse volte: il cipollotto si spurgherà e il finocchio diventerà croccante.
Sciacquate bene i capperi dal sale, poi tritateli con un ciuffo di prezzemolo e unite il trito ai peperoni, raccolti in una ciotola; unite anche un cucchiaino di scorza di limone finemente grattugiata, una macinata di pepe, 50 g di olio e 10 g di bottarga a scagliette; mescolate tutto e lasciate marinare per circa 1 ora, mentre si spurgano i cipollotti.
Mescolate infine i peperoni marinati con i cipollotti e i finocchi ben scolati e condite il mix con il succo di un limone. Completate con il resto della bottarga a scagliette e servite.

Lo chef dice che la scelta di utilizzare peperoni di tre colori non è solo cromatica: il gusto dei peperoni gialli e rossi, più dolce, viene infatti esaltato quando si abbina con quello più erbaceo dei peperoni verdi.

L'olio giusto Morbido e rotondo, sapido e armonico. Olio campano da olive ravece oppure ortice, Dauno Dop da olive peranzana

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Chardonnay, Cinque Terre Costa da Posa, Frascati Superiore

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Mix di peperoni con bottarga

Piatti e ciotole Ceramiche Nicola Fasano, bicchieri Bormioli Rocco, tovaglia Gruppo di Installazione, tessuti C&C Milano

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

QUASI UN SALUME DI UOVA DI PESCE

Gli arabi chiamano *botarikh* le uova di pesce salate: viene da qui la bottarga fatta di uova di muggine, di tonno, di merluzzo o di spigola (rare) salate, pressate e stagionate. La più delicata è quella di muggine o cefalo (*Mugil cephalus*) e si produce principalmente in Sardegna (famose le bottarghe di Cagliari, Tortolì, Sant'Antioco, Marceddì di Terralba e in particolar modo quella dello Stagno di Cabras) e in Toscana, a Orbetello. La bottarga di tonno arriva da Favignana e San Vito Lo Capo in Sicilia, e da Carloforte in Sardegna.

Zuccotto di patate aromatiche con olive e pomodori

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana senza glutine

800 g patate
800 g pomodori tondi, tutti della stessa grandezza
60 g rucola
10 olive nere di Gaeta
6 olive verdi bella di Cerignola
1 cipollotto
basilico - prezzemolo - limone
olio extravergine - sale - pepe

1. Tagliate i pomodori a spicchi, privateli dei semi con le dita; lavorate sopra una ciotola, in modo da raccogliere il sughino, che poi passerete al setaccio.
2. Disponete gli spicchi di pomodoro così puliti su una placca coperta con carta da forno, salateli e infornateli a 150 °C per 50-60'. Intanto lessate le patate per circa 40' dal bollore (in pentola a pressione per 15' dal fischio, più 10' di riposo in pentola chiusa).
3-4. Schiacciate con il pestacarne le olive, in modo da poterle snocciolare. Tritate la rucola, sminuzzate le olive e raccogliete tutto in una ciotola.
5. Sfornate i pomodori, lasciateli intiepidire, tagliateli a pezzettini e aggiungeteli nella ciotola. Tritate il cipollotto, rosolatelo in un cucchiaio di olio per 2', poi mescolatelo agli altri ingredienti (ripieno).
6. Schiacciate le patate con uno schiacciapatate e profumatele con un trito di basilico e prezzemolo e un cucchiaino di scorza di limone grattugiata; aggiungete 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale e pepe e mescolate bene.
7. Rivestite con la pellicola uno stampo da zuccotto semisferico (ø 16 cm), quindi foderatelo con circa il 60% delle patate, schiacciandole sulle pareti con un cucchiaio e mettendone un po' di più sul fondo.
8-9. Riempite lo stampo con un terzo del ripieno, fate un altro strato di patate, finite di riempire con il ripieno rimasto e chiudete con un ultimo strato di patate. Livellate bene e richiudete con la pellicola, quindi mettete in frigo per almeno 1 ora e fino al momento di servire. Infine sformate lo zuccotto, eliminate la pellicola e servitelo accompagnando con 60 g del succo dei pomodori filtrato, emulsionato con 50 g di olio, un po' di succo di limone, sale e pepe.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Cortese dell'Alto Monferrato, Bianchello del Metauro, Melissa Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piatti Ceramiche Nicola Fasano, bicchieri Bormioli Rocco, tovaglia Gruppo di Installazione; grattugia Microplane, spatola Ikea

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Secondi

Spiedini di frittata e pomodori

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

500 g **3 pomodori ramati**
400 g **1 melanzana**
300 g **2 patate**
140 g **tonno sott'olio**
120 g **cipollotti spuntati**
uova
aglio **peperoncino fresco**
prezzemolo
maggiorana
olio extravergine di oliva **sale**

Pelate le patate e tagliatele a pezzetti. Tagliate i cipollotti a rondelle. Sbucciate la melanzana a strisce alterne, poi tagliatela a tocchetti.
Scaldate in una larga padella 50 g di olio, poi rosolatevi la melanzana con il cipollotto. Intanto, tritate finemente un ciuffo di prezzemolo con un ciuffo di maggiorana. Salate le melanzane dopo 3', dopo altri 2' profumatele con il trito, mescolate e spegnete. Raccoglietele in una ciotola.
Cuocete le patate in 4-5 cucchiai di olio per circa 10', poi scolatele dall'olio e unitele alle melanzane, insieme al tonno sgocciolato.
Battete le uova e versatele nella ciotola, mescolandole con gli altri ingredienti.
Scaldate 4-5 cucchiai di olio in una padella con i bordi alti (ø 24 cm); versatevi il composto di uova e verdure e mescolatelo un po' finché non comincia a rapprendersi, poi coprite con un coperchio, abbassate il fuoco e cuocete per 5'; girate la frittata e cuocetela ancora per 5'. Lasciatela raffreddare.
Mondate i pomodori, tagliate ognuno in 6 spicchi e saltateli velocemente in padella con 20 g di olio, uno spicchio di aglio tritato, peperoncino e prezzemolo tritato.
Tagliate la frittata a cubotti e infilzateli su 6 stecchi da spiedo, alternandoli con gli spicchi di pomodoro.
Servite gli spiedini con insalata a piacere.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo oreale. Friuli-Isonzo Pinot grigio, Trebbiano d'Abruzzo, Delia Nivolelli Bianco
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Spiedini di frittata e pomodori

Coniglio e verdure in gelatina di pesca

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
più 2 ore di ra reddamento

1,1 kg **4 cosce di coniglio**
1 0 g **1 pesca**
100 g **fagiolini lessati**
0 g **1 zucchina**
50 g **pomodorini**
50 g **cetriolo**
30 g **gelatina in fogli**
ravanelli **2 cipollotti** **2 carote**
1 **gambo di sedano**
1 **cipolla** **1 limone**
Tabasco **vino bianco** **alloro**
timo **sale** **pepe nero in grani**

Lessate il coniglio per 1 ora dal bollore, in abbondante acqua con 200 g di vino, il sedano, una carota, la cipolla a pezzetti, una scorza di limone, una foglia di alloro, un rametto di timo e un cucchiaino di pepe. Lasciatelo poi raffreddare, coperto, nella pentola.
Tagliate la zucchina in rondelle spesse e la carota rimasta a rondelle sottili e lessatele separatamente per circa 5'. Pelate il cetriolo ed eliminate i semi; tagliate a rondelle il cetriolo e i cipollotti. Sezionate per il lungo i fagiolini.
Ammollate in acqua la gelatina; intanto, spolpate il coniglio ormai freddo, filtrate il brodo e correggetelo di sale.
Frullate la pesca tagliata con una goccia di Tabasco, il succo del limone e metà della scorza grattugiata. Raccogliete tutto in una bacinella e unitevi 600 g di brodo. Sciogliete la gelatina strizzata in un pentolino e stemperatela nel brodo. Immergete poi la bacinella in un bagnomaria di acqua e ghiaccio (gelatina).
Componete il piatto alternando il coniglio con le verdure lessate, i pomodorini e i ravanelli a fettine. Quando la gelatina comincia a rapprendersi, versatela sugli ingredienti, ricoprendoli tutti. Lasciate raffreddare in frigo per almeno 1 ora.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo oreale. Alto Adige Pinot grigio, Val di Cornia Ansonica, Castel del Monte Bombino bianco
Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Coniglio e verdure in gelatina di pesca

Peperoni arrostiti, farciti e gratinati

Lombatine di maiale con panure di peperone e acciuga

Peperoni arrostiti, farciti e gratinati

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

1,350 kg peperoni gialli piccoli
00 g polpa di manzo
1 0 g pomodoro costoluto maturo
100 g pancetta
3 pomodori ramati
3 tuorli
prezzemolo
paprica dolce
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale pepe

Arrostite i peperoni su una gratella, poi spellateli lasciandoli interi, quindi tagliate via la calotta con il picciolo.
Riducete il manzo a pezzetti, poi macinatelo con qualche colpo di cutter. Unite la pancetta e date qualche altro colpo di cutter. Raccogliete il macinato in una ciotola.
Tagliate il pomodoro costoluto a tocchetti e cuoceteli in padella con un filo di olio finché non perdono il loro liquido; uniteli quindi alla carne macinata.
Aggiungete anche i tuorli, sale, pepe, prezzemolo tritato e un pizzico di paprica e amalgamateli bene con la carne (ripieno).
Riempite i peperoni con il ripieno e tappateli mettendo sulla sommità 3-4 fettine sottili di pomodoro ramato ciascuno.
Disponete i peperoni in una pirofila, cospargete la superficie con grana grattugiato, irrorate con un filo di olio e infornate a 160 °C per circa 30'.
Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Verduno Pelaverga, Corti Benedettine del Padovano Merlot, Parrina Sangiovese
Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Lombatine di maiale con panure di peperone e acciuga

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

500 g 4 lombatine di maiale
120 g pane casareccio
0 g peperone arrostito spellato
4 letti di acciuga sott'olio
rosmarino prezzemolo
grana grattugiato
insalata
pomodori ravanelli
olio extravergine di oliva
sale pepe

Salate e pepate le lombatine, poi cuocetele in padella con un filo di olio e un rametto di rosmarino per 1' e mezzo per lato.
Private il pane della crosta, tagliate la mollica a pezzetti, poi tritatela nel cutter. Saltatela in una padella con 40 g di olio e un pizzico di sale, tostandola finché non diventerà dorata.
Tagliate in battuto il peperone arrostito; raccoglietelo in una bacinella e unitevi mezzo cucchiaio di prezzemolo tritato, un cucchiaio di grana e il pane tostato (panure di peperone).
Appoggiate le lombatine su una teglietta; disponete sopra ogni fetta un filetto di acciuga diviso a metà; cospargete la superficie con la panure di peperone, poi con una cucchiaiata di grana grattugiato, condite con un filo di olio e infornate al grill finché non saranno gratinate.
Servite le lombatine con insalata fresca, pomodori e ravanelli a piacere.
Le parole in cucina Con *battuto* si intende un trito finissimo ottenuto "battendo" un ingrediente con il filo e con il piatto della lama di un coltello. Si fa con salumi, erbe, verdure, carne, ma quello tradizionale è di lardo, tritato con aromi e ridotto quasi in pomata.
Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Barbera d'Asti, Orcia Rosso, Rosso di Cerignola
Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Spezzatino di faraona con pompelmo e peperone

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Senza glutine**

1,3 kg 1 faraona
350 g peperone verde
50 g cipollotto
3 spicchi di aglio
2 pompelmi rosa
burro
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale grosso

Pulite la faraona dalle interiora, sciacquandola sotto l'acqua.
Strinatela sulla fiamma del fornello; tagliatela poi a pezzetti, separando cosce, sovracosce, petto. Tagliate le sovracosce in 2 parti, il petto in 4 parti, separando le ali: otterrete così 12 pezzi. Lasciateli spurgare per qualche minuto sotto l'acqua corrente.
Mettete sul fondo di un rondò 2 noci di burro e 2 cucchiai di olio, l'aglio con la buccia e il cipollotto tagliato a rondelle e aggiungete i pezzetti di faraona.
Mondate il peperone, privandolo dei semi, tagliatelo a pezzetti e unitelo nel rondò; cospargete tutto con un pizzicone di sale grosso e portate sul fuoco medio; cuocete per circa 20' con il coperchio.
Sbucciate intanto i pompelmi e, con un coltellino ben affilato, pelateli a vivo, cioè privando ogni spicchio della sua pellicina.
Girate la carne e aggiungete gli spicchi di pompelmo e un mestolo di brodo vegetale.
Cuocete per altri 20', sempre con il coperchio, poi spegnete.
Servite la faraona con il suo sughino.

Le parole in cucina Il *rondò* è una casseruola bassa, con un'altezza inferiore alla metà del diametro.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Bardolino Superiore, Morellino di Scansano, Controguerra Ciliegiolo

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Spezzatino di faraona con pompelmo e peperone

UNA GALLINA REGALE
Originaria dell'Africa, soprattutto delle zone settentrionali (da qui il suo nome, che richiama le regine d'Egitto), la faraona è simile a una grossa pernice. Per le sue carni prelibate, fu addomesticata e portata in Europa già ai tempi di Greci e Romani. Si estinse però all'inizio dell'era cristiana e fu reintrodotta dai portoghesi nel XV secolo, dalla Guinea. Oggi si alleva intensivamente e si trova in commercio in esemplari abbastanza giovani, che si cucinano come la gallina, di cui ricorda anche il gusto.

Piatti e ciotole Ceramiche Nicola Fasano, pirofila La Porcellana Bianca, tovaglia Gruppo di Installazione, tessuti a righe C&C Milano

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Dolci

Bavarese al melone su sbrisolona alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**
più 4 ore di raffreddamento e riposo

Bavarese
500 g panna fresca
500 g polpa di melone
250 g zucchero a velo
30 g gelatina in fogli
limone
Sbrisolona
125 g farina 00
100 g zucchero semolato
100 g burro
5 g farina di mais fine
50 g granella di mandorle
1 tuorlo
menta fresca - sale

Bavarese. Frullate la polpa di melone e mescolatela con il succo di mezzo limone. Scaldate 300 g di acqua con lo zucchero a velo, portate a bollore, spegnete, aggiungete la gelatina, ammollata e strizzata, e mescolate con cura facendola sciogliere; quando questo composto sarà freddo, unitelo al frullato di melone, quindi incorporate delicatamente la panna, montata. Distribuite il composto in 6 stampini della capacità di 200 ml, poi metteteli in frigo a rassodare per 4 ore.
Sbrisolona. Intridete lo zucchero con il burro morbido, poi unite il tuorlo, le farine miscelate, la granella di mandorle, un pizzico di sale e 10 foglie di menta tritate; lavorate velocemente, coprite l'impasto e mettetelo a riposare in frigo per 30'. Poi sbriciolatelo su una placca (30x40 cm) formando uno strato uniforme e infornate a 170 °C per 20'.
Sformate la bavarese quando si sarà rassodata e servitela su un pezzo di sbrisolona.

Lo chef dice che sia la bavarese sia la sbrisolona si possono fare il giorno prima. Conservate la sbrisolona al fresco e all'asciutto perché non perda friabilità.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Colli Orientali del Friuli Verduzzo Friulano dolce, Malvasia delle Lipari dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Bavarese al melone
su sbrisolona alla menta

"Rose" so ci e fragoline

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 2 ore di lievitazione**
Vegetariana

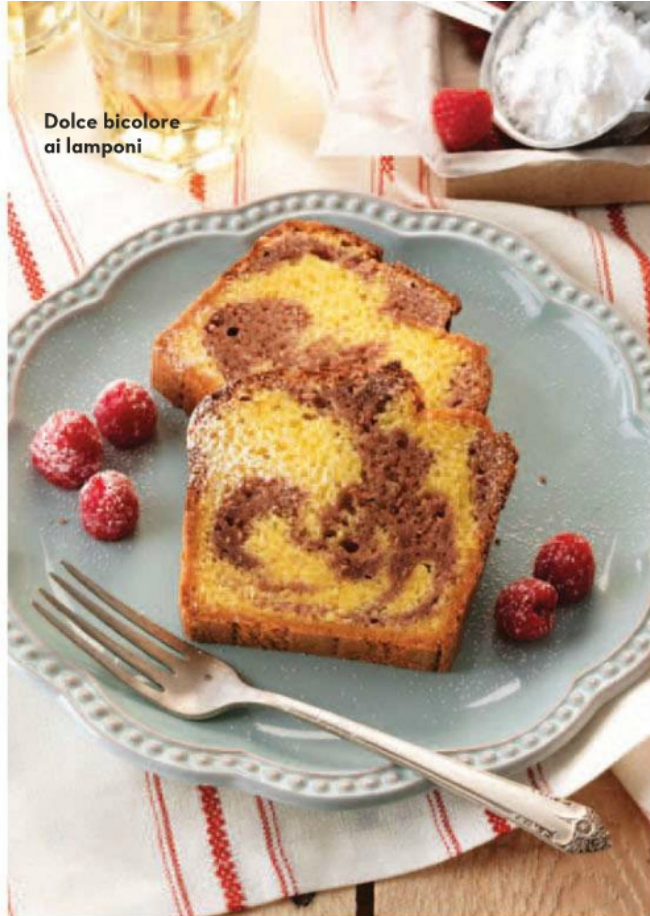
Composta
300 g fragoline di bosco
100 g zucchero
limone
Pasta
315 g farina
100 g zucchero
100 g burro
100 g latte
20 g lievito di birra
2 tuorli
1 uovo

Composta. Mettete in una casseruola le fragoline con lo zucchero e qualche goccia di succo di limone, portate sul fuoco molto basso e mescolate finché lo zucchero non si sarà sciolto e le fragoline disfatte: occorreranno circa 10'. Lasciate raffreddare.
Pasta. Mescolate l'uovo e i tuorli con lo zucchero, quindi aggiungete la farina. Scaldate il latte e scioglietevi il lievito; lavorate l'impasto di uova e farina con il latte, poi copritelo con un telo e lasciatelo lievitare per 1 ora circa. Togliete il burro dal frigorifero, tagliatelo a pezzetti e lasciatelo ammorbidire. Quando la pasta sarà lievitata, incorporatevi il burro, lavorando fino a farlo assorbire completamente: all'inizio la pasta sembrerà troppo unta, ma poi, a poco a poco, assorbirà tutto il burro diventando liscia e morbida.
Tirate la pasta in un rettangolo di 25x40 cm e tagliatelo in 6 strisce larghe circa 4 cm.
Spennellate le strisce di pasta con un terzo circa di composta, arrotolatele ottenendo delle "rose"; mettetele in uno stampo di silicone con 6 incavi (ø 7 cm, h 4 cm). Lasciate lievitare per un'altra ora almeno, poi infornate a 160 °C per 30'.
Servite le "rose" con la composta rimasta.

Vino passito con aromi di frutta matura. Alto Adige Moscato rosa passito, Moscato di Scanzo passito

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

“Rose” so ci e fragoline

Dolce bicolore ai lamponi

Crema caramellata alla camomilla

Dolce bicolore ai lamponi

Impegno: **FACILE** Persone: **10-12**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

- **450 g zucchero**
- **340 g farina**
- **310 g 15 tuorli**
- **250 g lamponi**
- **150 g mascarpone**
- **140 g burro**
- **g lievito vanigliato per dolci**
- **sale**
- **burro e farina per lo stampo**

Montate con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero finché non saranno ben gonfi; incorporate quindi il mascarpone e il burro, fuso, e poi la farina col lievito e un pizzico di sale amalgamando con delicatezza.
Frullate i lamponi.
Dividete l'impasto in due ciotole; in una unite il frullato di lamponi e mescolatelo con l'impasto, che diventerà rosa.
Versate in uno stampo da plum cake (30x11 cm) imburrato e infarinato prima l'impasto bianco, poi quello rosa e, con la forchetta, mescolate parzialmente i due composti, ottenendo un insieme variegato.
Infornate a 170 °C per 10', abbassate poi a 160 °C e cuocete per 1 ora e 10': l'impasto è umido e pesante e richiede una cottura lunga e dolce a temperatura non troppo alta.

Lo chef dice che questo dolce dà il meglio di sé consumato il giorno dopo. Adatto a fine pasto accompagnato da una salsa di lamponi o, per i più golosi, da un gelato di lamponi, è perfetto anche con il tè, freddo o caldo, secondo i gusti e le stagioni.
Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Asti Docg, Colli Euganei Fior d'Arancio
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Crema caramellata alla camomilla

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **300 g panna fresca**
- **200 g latte**
- **0 g zucchero semolato**
- **6 tuorli**
- **3 bustine filtro di camomilla**
- **zucchero di canna**

Portate a bollore il latte, spegnete e mettetevi in infusione le bustine di camomilla per 5', coprendo il recipiente con la pellicola.
Eliminate le bustine e aggiungete al latte prima i tuorli montati con lo zucchero semolato e infine la panna.
Mescolate il composto ed eliminate con il cucchiaio la schiuma che affiora, altrimenti la crema in cottura diventerà spugnosa.
Versate il composto in 4 pirofiline (ø 12 cm) dal bordo basso; disponetele poi in una teglia e versatevi acqua bollente in modo che le pirofiline risultino immerse per metà dell'altezza; infornate a 120 °C per 40-45' (cottura in forno a bagnomaria).
Sfornate le pirofiline, fate raffreddare la crema, poi cospargetela di zucchero di canna e caramellatelo con l'apposito ferro arroventato sulla fiamma o con il cannello a gas.
Accompagnate la crema con frutta di stagione a piacere.
Vino passito con aromi di frutta matura. Breganze Torcolato, Moscato passito di Noto
Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Tramezzini al gelato di limone e frutta fresca

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 2 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

Pasta genovese
125 g zucchero
55 g farina
5 uova
olio di semi
Gelato
200 g panna fresca
200 g latte
150 g zucchero
3 limoni di Sorrento Igp
Per completare
16 acini di uva bianca
2 pesche - 2 pere Coscia

Pasta genovese. Montate a bagnomaria, sul fuoco bassissimo, lo zucchero con le uova, portando il composto a circa 40 °C. Allontanatelo poi dal fuoco e continuate a lavorare con le fruste elettriche finché non sarà freddo e gonfio. Incorporate la farina setacciata e un cucchiaino di olio di semi. Coprite di carta da forno due placche, versatevi l'impasto e infornatele insieme a 170 °C per 15'; poi sfornate, sformate, coprite di pellicola i due rettangoli di pasta e lasciateli raffreddare: così non si asciugheranno.
Gelato. Mescolate il latte con la panna, unite la scorza dei 3 limoni grattugiata fine, portate a bollore, spegnete. Nel frattempo portate a bollore il succo dei limoni con lo zucchero, lasciate bollire per 3' e spegnete, aggiungete il latte e la panna, poi filtrate. Mettete il composto in frigorifero fino al completo raffreddamento. Versatelo infine nella gelatiera e avviate la mantecatura.
Rifilate i bordi della pasta genovese e ricavatene 3 quadrati di circa 25 cm. Quando il gelato sarà pronto spalmatelo su uno dei quadrati, coprite con un altro quadrato e mettete in congelatore.
Per completare. Tenete la frutta in frigorifero fino al momento di tagliarla, poi affettate le pesche e le pere, a piacere con o senza la buccia; dividete a metà gli acini di uva eliminando i semi.
Togliete dal congelatore il quadrato col gelato, distribuitevi sopra la frutta, coprite con l'ultimo quadrato di pasta e premetelo delicatamente per compattare l'insieme. Tagliate questa mattonella in 4 quadrati e poi ogni quadrato in 2 triangoli, ottenendo 8 tramezzini. Serviteli subito.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Albana di Romagna dolce, Malvasia di Bosa dolce naturale

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Tramezzini al gelato di limone e frutta fresca

Piatti Ceramiche Nicola Fasano, pirofiline La Porcellana Bianca, tovaglia Gruppo di Installazione, tessuto C&C Milano

DALLA COSTIERA DEI LIMONI
Il femminello sorrentino, anche detto limone Ovale di Sorrento, ha dimensioni medio-grandi (un frutto non pesa meno di 85 grammi) ed è caratterizzato da una polpa molto succosa di elevata acidità. Ma ciò che più lo distingue è la scorza color giallo citrino, non troppo spessa e molto profumata per la ricca presenza di oli essenziali: nasce da qui il famoso limoncello.

Freschezza sul terrazzo

Un gruppo di amici, una calda giornata di agosto: mettiamo in moto la fantasia per creare insalate colorate e centrifugati dissetanti. Profumi e abbinamenti stuzzicanti per una festa di mezza estate. In tutta leggerezza

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO FRANCESCA MOSCHENI

Centrifugato di pesca e menta con macedonia di ortaggi

Insalata di cicorino, cipolla, peperoni, carota e zucchina

Centrifugato di pesca e menta con macedonia di ortaggi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **10 minuti** **Vegetariana senza glutine**

750 g pesche
150 g ananas e ortaggi in dadolata (carota, finocchio, verde di zucchina, sedano, peperone verde)
menta

Tagliate a pezzetti le pesche e centrifugatele insieme a una decina di foglie di menta.
Dividete la dadolata di ortaggi e ananas in 6 bicchieri, poi colmateli con il centrifugato. Completate con foglie di menta e servite.

Le parole in cucina Una *dadolata* fatta secondo le regole dovrebbe avere dadini con un lato compreso tra 5 e 7 mm al massimo.

Lo chef dice che tutti i centrifugati vanno fatti e subito serviti, poiché i succhi di verdura e frutta tendono a ossidarsi velocemente, assumendo un colore scuro, non tanto invitante. Potete rallentare l'ossidazione con l'aggiunta di qualche goccia di succo di limone, che però rischia di modificare il gusto del succo. Una scelta degli ultimi modelli di centrifuga la trovate a pag. 23.

Insalata di cicorino, cipolla, peperoni, carota e zucchina

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti più 2 ore di spurgatura**
Vegetariana senza glutine

350 g cicorino
200 g peperoni misti
120 g zucchina novella
100 g carota
80 g cipolla rossa
olio extravergine di oliva
aceto - sale - pepe

Sbucciate la cipolla e tagliatela ad anelli sottili. Mettetela a bagno in acqua fredda, con 2-3 cucchiai di aceto e lasciatela spurgare per circa 2 ore, cambiando l'acqua e acidulandola di nuovo dopo 1 ora.
Mondate il cicorino e tagliatelo a julienne, poi raccoglietelo in un'insalatiera.
Tagliate i peperoni a striscioline o ad anelli sottili.
Affettate la carota e la zucchina a rondelle sottili.
Mescolate peperoni, carota e zucchina con il cicorino e completate con la cipolla, ben sgocciolata dall'acqua.
Condite l'insalata con olio, sale e pepe e aggiungete a piacere una nota fresca con una spruzzata di aceto o, se preferite, di succo di limone.

Le parole in cucina La *julienne* è un modo particolare di tagliare verdure e altri cibi riducendoli in striscioline lunghe 2-3 cm e spesse circa 2 mm.

Riso Basmati, lattughino e calamari

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**

750 g 3 calamari
180 g lattughino
170 g 1 pomodoro costoluto
150 g riso Basmati
120 g 1 zucchina novella
120 g yogurt greco
limone
curry
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Raccogliete il riso in casseruola con 300 g di acqua fredda e un pizzico di sale. Portate a bollore, coprite, abbassate il fuoco, cuocete per 5', poi spegnete e lasciate riposare il riso coperto per 10'.
Pulite i calamari e lessateli in acqua per 10-12' dal bollore. Scolateli e tagliate i sacchi ad anelli sottili e i ciuffi a pezzetti. Conditeli con 4 cucchiai di olio, sale e pepe (se volete, potete profumare con uno spicchio di aglio, che poi toglierete).
Sgranate il riso su un vassoio, poi arrostitelo in padella per 3-4' con 3 cucchiai di olio, saltandolo a fuoco vivo, con l'aggiunta di un pizzico di sale. Spegnete e lasciatelo raffreddare.
Raccogliete il riso ormai freddo in una ciotola, unitevi il pomodoro tagliato a dadini e la zucchina tagliata a fiammifero. Condite con un filo di olio e mescolate.
Servite il riso su un fondo di lattughino e completate con i calamari.
Accompagnate l'insalata con una salsina ottenuta mescolando lo yogurt con 3 cucchiai di olio, una goccia di acqua, se serve, un pizzico di scorza di limone grattugiata, curry e sale.

Riso Basmati, lattughino e calamari

Lattuga romana con melanzana, pomodori e fagiolini

Centrifugato di melone e cetriolo e bruschetta al crudo

Succo di prugne, mirtilli e pompelmo rosa con panna

Centrifugato al finocchio e zenzero con gamberi

Lattuga romana con melanzana, pomodori e fagiolini

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

500 g melanzana
420 g lattuga romana
300 g 2 pomodori costoluti
180 g fagiolini lessati
120 g vino bianco secco
100 g maionese
sale - aceto bianco
limone

Pelate la melanzana a strisce alterne, poi tagliatela a fettine molto sottili. Arrostitele in una padella appena spolverizzata di sale, poche per volta, poi appoggiatele in una pirofila, spruzzandole a mano a mano con aceto.
Versate in una padellina il vino e fatelo ridurre (cuocere, lasciando evaporare l'acqua, in modo che diminuisca di quantità) del 60%, poi fatelo raffreddare.
Tagliate i pomodori a bastoncini.
Componete l'insalata mescolando la lattuga, tagliata a striscioline, con i fagiolini, i pomodori, le melanzane.
Mescolate la riduzione di vino con la maionese e un cucchiaio di succo di limone, regolate di sale se serve, e condite l'insalata con questa salsa.

Centrifugato di melone e cetriolo e bruschetta al crudo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

400 g polpa di melone
240 g cetriolo
160 g sedano
80 g carota
80 g daikon
40 g prosciutto crudo
4 fette di pane
limone - Tabasco
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva

Mondate carota e daikon e tagliateli in nastri sottili; metteteli a bagno in acqua molto fredda per farli arricciare.
Tagliate, intanto, il prosciutto a striscioline, conditelo con un filo di olio e un po' di prezzemolo, e distribuitelo sulle fette di pane, dopo averle tostate.
Centrifugate il melone tagliato a pezzetti, il cetriolo sbucciato e privato dei semi e il sedano, aggiungendo il succo di mezzo limone e una goccia di Tabasco.
Scolate i nastri di carota e daikon e distribuiteli in 4 bicchieri, tenendone un po' da parte. Colmate i bicchieri con il centrifugato e completate con qualche nastro.
Servite il centrifugato con le bruschette, posandole anche sui bicchieri a mo' di coperchietto.

Succo di prugne, mirtilli e pompelmo rosa con panna

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

500 g prugne
125 g mirtilli
80 g panna fresca
1 pompelmo rosa
biscottini
lamponi

Tagliate le prugne a pezzetti e centrifugatele con i mirtilli; mescolate poi il centrifugato con il succo del pompelmo e distribuitelo nei bicchierini.
Montate la panna, aggiungetela nei bicchierini e completate con lamponi e biscottini a piacere.

Centrifugato al finocchio e zenzero con gamberi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Senza glutine**

800 g succo di mela
300 g finocchio
5-6 rondelle di zenzero fresco
4 gamberi
olio extravergine di oliva
germogli freschi

Centrifugate metà del finocchio con le rondelle di zenzero. Procedete poi centrifugando anche il resto del finocchio.
Mescolate il centrifugato con il succo di mela.
Sgusciate i gamberi, infilzateli dalla coda su stecchi e arrostiteli in padella con un filo di olio per 3'.
Mettete gli spiedini in 4 bicchieri, colmateli con il centrifugato e completate con qualche ciuffetto di germogli a piacere.

Burghul, lattughino, peperone arrostito e avocado

Insalata di pollo, ananas e pesche

Burghul, lattughino, peperone arrostito e avocado

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti più 1 ora di ammollo** **Vegetariana**

350 g 1 avocado
200 g zucchina
150 g burghul
100 g peperone rosso arrostito
60 g lattughino
30 g rucola
menta
limone
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Mettete il burghul in ammollo in acqua per circa 1 ora. Infine scolatelo, sciacquatelo e lessatelo in acqua salata per 5' dal levarsi del bollore. Lasciatelo poi raffreddare.
Tagliate in dadolata la zucchina e saltatela in padella con un filo di olio per 2-3'.
Mescolate in una insalatiera il burghul con la rucola sminuzzata, il lattughino tagliato a pezzetti, qualche foglia di menta spezzettata.
Tagliate in dadolata metà del peperone e unitelo all'insalata; sbucciate l'avocado, tagliatene metà in dadolata e unite anch'esso all'insalata.
Mescolate l'insalata e decoratela con il peperone rimasto tagliato a filetti e l'avocado rimasto a fettine. Condite con una citronnette preparata mescolando olio, sale, pepe e succo di limone e servite.

Insalata di pollo, ananas e pesche

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

500 g petto di pollo
200 g lattughino
150 g ananas fresco pulito
150 g polpa di pesca
50 g vino bianco secco
50 g aceto
prezzemolo tritato
limone
Tabasco
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Lessate il pollo per 20-25' dal bollore, poi scolatelo e sfilacciatelo a mano.
Tagliate a dadini l'ananas e mettetelo in una casseruola bassa (rondò) con la pesca a spicchi, 35 g di olio, il vino e l'aceto. Portate sul fuoco e cuocete per 2' dal bollore, poi spegnete e lasciate raffreddare.
Scolate leggermente dal sugo di cottura la frutta e mescolatela con il pollo; unite un filo di olio, succo di limone, Tabasco, sale, pepe e prezzemolo tritato.
Servite il pollo su una base di lattughino.

Lo chef dice che potete aromatizzare il pollo in cottura, aggiungendo all'acqua in cui lo lessate qualche grano di pepe, sale, una foglia di alloro, prezzemolo.

Centrifugato di mela e frutti di bosco con yogurt e menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana senza glutine**

250 g mirtilli
250 g lamponi
250 g succo di mela
125 g fragoline di bosco
125 g ribes
120 g panna fresca
100 g yogurt greco
menta fresca
zucchero di canna
limone

Bagnate i bordi dei bicchieri passandovi uno spicchio di limone, poi "brinateli" immergendoli in un piattino colmo di zucchero di canna.
Centrifugate i frutti di bosco, tenendo da parte qualche fragolina per la decorazione, quindi unite al centrifugato il succo di mela.
Montate la panna e amalgamatela con lo yogurt, unendo anche qualche foglia di menta tritata.
Versate il centrifugato nei bicchieri, aiutandovi con un imbuto, in modo da non rovinare i bordi di zucchero. Adagiate sulla superficie una cucchiaiata del composto di panna e yogurt, decorate con le fragoline e qualche foglia di menta e servite con le cannucce.

Testi Laura Forti
Styling Beatrice Prada
Piatto smaltato Variopinte, piatti di legno Muji, barattolo Weck, bicchieri a calice Mercì, bicchieri Bormioli Rocco, bottiglie per acqua e olio e cassetta in legno con bottiglie 100Fa, canovacci Studio Patrò, runner grigio Society by Limonta, cannucce anemoneincucina.com

Centrifugato di mela e frutti di bosco con yogurt e menta

DALLA SICILIA

Caponata di melanzane, delizia agrodolce

Sembra che fosse cibo da taverna o la "semplificazione" di una ricetta baronale a base di pesce: certamente, oggi, ha perso ogni connotazione di piatto povero, per diventare uno dei più saporiti e conosciuti simboli della gastronomia siciliana

TESTO LAURA FORTI **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

La Sicilia è una delle regioni italiane più ricche di eredità storico-gastronomiche: dalla Magna Grecia arriva la semplicità di alcuni piatti, legati ai prodotti della terra; dagli Arabi la contrapposizione di agrodolce e piccante, dagli Spagnoli il fasto nella costruzione dei dolci, dai Francesi la finezza nella preparazione di alcune salse e della pastafrolla, che racchiude ripieni di ogni genere: a Palermo, infatti, si trova un sublime *pasticciu di capunata*. L'origine del termine "caponata" è incerta: alcuni pensano derivi dal latino *cauponae*, taverne, dove si serviva questo cibo. Altri lo collegano al *capon*, le gallette bagnate in aceto e olio che i marinai accompagnavano con le verdure. È molto probabile, infine, che all'origine del nome ci sia la consuetudine popolare di sostituire con le meno costose melanzane il pesce cappone, che si cucinava nello stesso modo. In fondo la caponata, in epoca baronale, era un piatto di pesce, accompagnato dal ricco intingolo di verdure: la cucina povera, poi, mancando il pesce, lo riformulò nella versione "vegetariana". Data la base comune di olio, aceto, ortaggi e un tocco di dolce (uvetta o zucchero), molte sono le varianti del piatto: a Palermo, si cosparge la caponata con granella di mandorle tostate, nel Siracusano si profuma con un cucchiaino di cioccolato amaro grattugiato; alcuni non mettono uvetta e pinoli, altri aggiungono peperoni, patate o altre verdure.

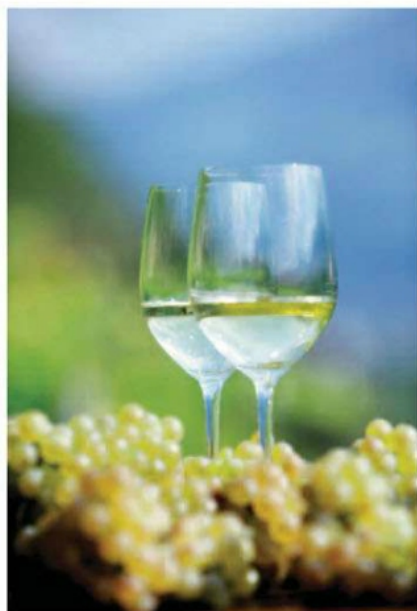
illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **50 minuti più 30 minuti di spurgatura e 30 minuti di raffreddamento**
Vegetariana senza glutine

1,5 kg melanzane
500 g pomodori maturi da sugo
100 g 1 cipolla
60 g aceto
40 g 1 cuore di sedano
40 g uva passa
40 g pinoli
20-25 olive verdi
capperi sotto sale
basilico - zucchero
olio extravergine di oliva - sale

1. Tagliate a cubetti le melanzane, raccoglietele in uno scolapasta, salatele e lasciatele spurgare con un peso sopra per 30', quindi strizzatele delicatamente.
2. Friggetele poche alla volta in padella con abbondante olio di oliva. Scolatele con una schiumarola e poggiatele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.
3. Lavate intanto i pomodori e tagliateli a pezzetti; tritate la cipolla, rosolatela in 2-3 cucchiai di olio, poi unite i pomodori con qualche foglia di basilico, salateli, coprite e fateli cuocere finché non si disfano (circa 20').
4. Snocciolate le olive e tagliatele a pezzetti; tagliate a pezzetti il sedano (il cuore è il gambo più interno del cespo, più tenero e chiaro). Sciacquate sotto l'acqua 2 cucchiai di capperi per eliminare il sale; fate appassire sedano, capperi e olive in una padella con 2-3 cucchiai di olio per 2-3', poi aggiungete i pomodori ormai disfatti e le melanzane; fatele insaporire per 1-2', mescolando.
5-6. Unite pinoli e uvetta, quindi bagnate con l'aceto e unite un cucchiaio di zucchero. Lasciate cuocere la caponata per 3' ancora, poi spegnete. Servitela fredda, accompagnando con fette di pane.

Foto e styling
Beatrice Prada
Padella e tegame
Moneta

Qualità garantita da gustare: la Mela Alto Adige IGP, lo Speck Alto Adige IGP e il Vino Alto Adige DOC in cucina

Non è un caso che questi tre prodotti "originali" siano portatori dei marchi europei di qualità IGP (indicazione geografica protetta) e DOC (denominazione di origine controllata): nella terra del gusto Alto Adige la combinazione di influssi alpini e mediterranei rendono possibile la produzione di alimenti di altissima qualità che costituiscono la base per una cucina eccellente.

Le croccanti e fresche Mele Alto Adige IGP, viziate dal sole e molto conosciute anche oltre i confini italiani, sono uno dei prodotti leader nell'ambito dell'agricoltura ecocompatibile in Europa.

Lo Speck Alto Adige IGP è prodotto dalla migliore carne magra di maiale; il suo sapore aromatico è frutto di una stagionatura particolarmente delicata.

Anche il vino in Alto Adige trova condizioni ideali di maturazione. Da circa venti vitigni diversi, su terreni e altitudini molto variegati, cresce una gamma unica di fruttati ed eleganti vini DOC, che si abbinano in modo eccellente alla cucina altoatesina.

Le Mele Alto Adige IGP, lo Speck Alto Adige IGP e i Vini Alto Adige DOC possono essere combinati con diversi piatti prelibati, come per esempio il risotto al vino bianco con speck, mela e porro giovane. Il Pinot Bianco Alto Adige rappresenta un abbinamento ideale per questo piatto.

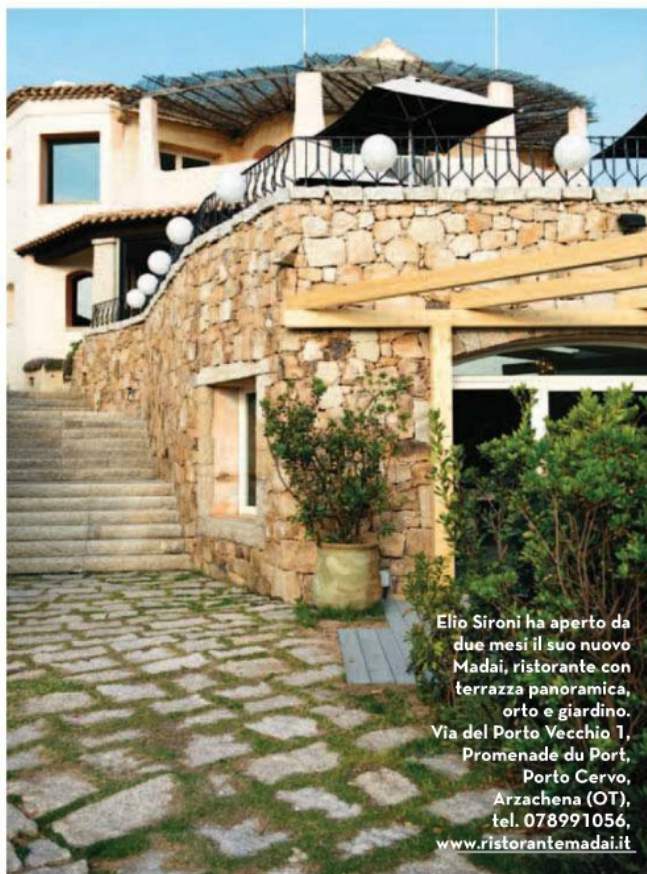
Questa e molte altre ricette interessanti sono disponibili sul sito www.suedtiroler-originale.info, sotto la rubrica "ricette".

Un invito in Costa Smeralda

Una terrazza con vista sul blu, un bersò, un freschissimo orto. E un grande chef che con stile semplice e puro dà nuova vita ai sapori di Sardegna. Ecco la cronaca, per immagini e ricette, di una giornata con Elio Sironi

RICETTE ELIO SIRONI   FOTO RICCARDO LETTIERI

Burrida di polpo

Elio Sironi ha aperto da due mesi il suo nuovo Madai, ristorante con terrazza panoramica, orto e giardino. Via del Porto Vecchio 1, Promenade du Port, Porto Cervo, Arzachena (OT), tel. 078991056, www.ristorantemadai.it

Soufflé di pecorino e insalata con rabarbaro sciroppato

Soufflé di pecorino e insalata con rabarbaro sciroppato

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

250 g latte
120 g burro
100 g pecorino di Orgosolo di 12 mesi
100 g zucchero
40 g farina
8 pomodori Camone piccoli
8 pomodorini datterini
4 uova
4 gambi di rabarbaro
limone - pepe di Cayenna - noce moscata
aceto balsamico - cipolla - maggiorana
basilico - olio extravergine - sale - pepe

Pelate i gambi di rabarbaro tenendo da parte le bucce; poi tagliateli in rocchetti obliqui di 2-3 cm.
Scaldate in una casseruola 200 g di acqua con lo zucchero; al bollore unite alcune gocce di limone, i rocchetti di rabarbaro e qualche buccia, che cederà il suo bel colore rosa intenso. Cuocete per 2-3' dalla ripresa del bollore e lasciate raffreddare.
Fondete in una casseruola 100 g di burro, quindi unite la farina e, sulla fiamma molto bassa, amalgamate bene con una frusta; stemperate con il latte bollente e condite con sale e una puntina di pepe di Cayenna; lavorate sul fuoco dolce con la frusta, ottenendo una besciamella; alla ripresa del bollore, fuori del fuoco, aggiungete il pecorino grattugiato, mescolando molto bene, 4 tuorli, un po' di noce moscata e di pepe nero e lasciate raffreddare; incorporate infine anche gli albumi, montati a neve con un pizzico di sale.
Imburrate 4 stampini rettangolari (5x11 cm, h 2 cm) e riempiteli per tre quarti con il composto. Infornateli a 160 °C a bagnomaria per 20' circa.
Preparate intanto l'insalata: tagliate a fettine uno spicchio di cipolla, conditela con aceto balsamico e lasciatela insaporire per 5'. Tagliate a spicchi i pomodori Camone e conditeli con sale e olio. Mescolateli con i datterini, la cipolla, il rabarbaro sgocciolato dallo sciroppo, basilico e maggiorana.
Servite gli sformatini appena tolti dal forno, accompagnandoli con l'insalata al rabarbaro.

Fiuritti in brodetto di arselle con bottarga

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 4 ore di spurgatura**

1 kg arselle
300 g semola di grano duro
200 g farina 00
80 g bottarga di muggine
2 uova piccole
vino bianco secco - scalogno - aglio
cerfoglio - limone - capperi dissalati
lime - zafferano in stimmi - olio piccante
prezzemolo - olio extravergine - sale

Mettete a spurgare le arselle in acqua e sale per almeno 4 ore.
Portate a bollore 100 g di acqua, toglietela dal fuoco, unite una presa di stimmi di zafferano, lasciatela intiepidire, poi filtratela.
Miscelate la semola di grano duro e la farina 00 e impastatele con l'acqua tiepida e filtrata, poi incorporate 2 uova leggermente battute. Lavorate la pasta finché non sarà liscia e omogenea, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per almeno 30'. Stendetela poi a 2 mm di spessore e ricavate le tagliatelle (fiuritti). La dose è abbondante: seccate i fiuritti in eccesso.
Raccogliete le arselle spurgate in casseruola in un velo di olio con uno spicchio di aglio, un piccolo scalogno e una spruzzata di vino bianco. Coperchiate e lasciatele aprire in pochi minuti, quindi sgusciatele completamente e filtrate la loro acqua di cottura attraverso un colino a maglia fine foderato con un doppio strato di carta da cucina.
Unite in un tegame il liquido delle arselle filtrato e 40 g di olio extravergine; portate a 65-70 °C (il liquido dovrà solo sobbollire), mescolando con una frusta per ottenere un'emulsione omogenea. Spegnete e unite all'emulsione le arselle sgusciate e 20 g di bottarga tritata e completate con un filo di olio crudo (brodetto).
Tuffate i fiuritti in acqua bollente salata, cuoceteli per 2' dal levarsi del bollore, quindi spegnete il fuoco e lasciateli nell'acqua per altri 2': in questo modo finiranno di cuocersi "passivamente" senza impoverirsi.
Scolate i fiuritti, saltateli nel brodetto e completateli con fettine di bottarga (60 g in tutto) e un misto di cerfoglio e prezzemolo, scorza di limone e lime grattugiata, pochi capperi e qualche goccia di olio piccante.
Lo chef dice che con il prezzemolo, il cerfoglio, i capperi, le scorze e l'olio piccante potete preparare un'unica insalatina e servirla a parte, in modo che ciascun commensale se ne serva a piacere per profumare i suoi fiuritti: è una piccola occasione per condividere il cibo, che aggiungerà calore e amichevolezza alla tavola.

Rombo alla campidanese

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **2 ore** **Senza glutine**

1,2 kg 1 rombo
400 g patate
6-8 pomodorini pendolini
vino bianco Vernaccia di Oristano
olive bosana in salamoia
pomodori secchi
sedano - alloro - scalogno - limone
lime - finocchietto - basilico - aglio
prezzemolo - timo - zucchero
olio extravergine di oliva - sale

Disponete i pomodorini pendolini su una teglietta coperta di carta da forno, spolverizzateli con sale e zucchero e infornateli a 85 °C per 1 ora (pomodorini canditi).
Sfilettate il rombo e tagliate ogni filetto in due: otterrete 8 tranci. Condite il pesce con un filo di olio,

TIPICITÀ SARDE IN CUCINA

Pecorino e rabarbaro
Sardegna uguale pecorino: quello scelto da Elio Sironi viene da Orgosolo, stagionato e intenso, per dare carattere a un delicato soufflé. Che c'entrano però il pecorino e i pomodori Camone, altra specialità locale, con il rabarbaro, che fa venire in mente il Nord Europa, al massimo l'Oriente? A sorpresa scopriamo che il rabarbaro, per quanto non certo autoctono, qui si è ben radicato da tempo. Per fortuna, visto come sta bene con il pecorino: così asprigno e fresco, insieme a pomodori e cipolla, è l'ideale per smorzare la sensazione cremosa e dolce del soufflé.

Bottarga, fiuritti e zafferano
Uova di pesce salate, pressate e stagionate per un concentrato marino delicato e fine: questo è la bottarga di muggine (cefalo), pesce di laguna, popolare nell'isola dai tempi dei Fenici. Risale a quel passato la merca, una ricetta per cuocerlo e conservarlo: i pesci si squamano e, tolto solo il fiele, si lessano per pochi minuti in acqua molto salata e, una volta freddi e asciutti, si avvolgono in mazzi di salicornia, un'erba palustre (che atavica raffinatezza, da fare invidia alle più estreme avanguardie culinarie!). In questa ricetta la bottarga dà sapidità a un brodetto di arselle (è il modo sardo di chiamare le vongole) e ai fiuritti, le tagliatelle della Gallura. Il tradizionale impasto di semola è arricchito con farina di grano tenero e uova e impreziosito con lo zafferano. Quello di San Gavino Monreale (VS), molto intenso nel colore e nel gusto, è tutelato da un Presidio Slow Food.

Fiuritti in brodetto di arselle con bottarga

Rombo alla campidanese

timo, qualche spicchietto di lime e di limone e lasciatelo insaporire per 20'.
Unite in una casseruola gli scarti del rombo tagliati a pezzi, uno spicchio di aglio, un gambo di sedano, una foglia di alloro e coprite a filo di acqua. Al bollore schiumate il brodo e lasciatelo sobbollire per 20'; poi spegnete, aggiungete 4 spicchi di aglio a fettine, 3 rondelle di limone, lasciate raffreddare e infine filtrate (fumetto).
Pelate le patate, tagliatele a fette spesse 1 cm, mettetele in una casseruola con un piccolo scalogno a rondelle, mezzo pomodoro secco, un pizzico di sale e bagnatele con 5-6 cucchiaiate di fumetto e un bicchiere di Vernaccia; coprite con un'altra casseruola, in modo da creare un'ampia camera di vapore che favorirà la cottura delle patate. A metà cottura unite una cucchiaiata di olive e i pomodorini tagliati a metà; bagnate con altro fumetto, se occorre, e terminate la cottura: alla fine dovrà rimanere un guazzetto denso che servirà per condire il pesce. Togliete le patate dal guazzetto, stemperatelo con altro fumetto, unite un ciuffetto di finocchietto tritato, 2 gocce di lime ed emulsionate con un filo di olio.
Salate leggermente i filetti di rombo e cuoceteli in una padella antiaderente ben calda senza grassi, prima sul lato spellato; insaporite la polpa con un filo di olio e qualche goccia di limone; quando, dopo 1-2', i bordi dei filetti cominciano a diventare bianchi, girateli e cuoceteli per non più di 30 secondi.
Sistemate i filetti di rombo in un piatto da portata con le patate, i pomodorini e le olive e completateli con il guazzetto e foglioline di prezzemolo e basilico.

Burrida di polpo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 2 ore di marinatura**
Senza glutine

- **800 g 1 polpo**
- **100 g cipollotti più un po'**
- **100 g vino bianco Vernaccia di Oristano**
- **100 g aceto bianco**
- **60 g noci sgusciate**
- **35-50 g fegatini di gattuccio o di branzino**
- **20 g pinoli**
- **alloro - sedano**
- **scalogno - cerfoglio**
- **limone - lime**
- **peperoncino - zucchero**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Mettete in casseruola il polpo, sciacquato, con una foglia di alloro, un gambo di sedano e 2 piccoli scalogni, coprite di abbondante acqua fredda e lessatelo per 25-30' dal bollore, poi lasciatelo raffreddare nella sua acqua.
Tagliate a fettine i cipollotti e fateli appassire in un tegame con 50 g di olio senza che prendano colore; salate, pepate, unite i fegatini, un pizzico di zucchero, il vino e l'aceto, mescolate per qualche minuto, quindi togliete dal fuoco e aggiungete le noci spezzettate, i pinoli, 50 g di olio e 2 rondelle di peperoncino (preparate questa marinata quando il polpo sarà già tiepido).
Spellate solo parzialmente il polpo, una volta freddo, tagliatelo a tocchetti, conditelo con la marinata, aggiungete 6 fettine di lime e 6 di limone, raccogliete tutto in una ciotola, sigillate con la pellicola e mettete a marinare in frigorifero per 2 ore almeno (l'ideale sarebbe lasciarlo marinare per 12 ore).
Completate il polpo al momento di servirlo con cipollotto fresco a striscioline e cerfoglio.

Tegamino di fichi all'Anghelu Ruju e sorbetto all'amaretto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- **10-12 fichi neri**
- **200 g Anghelu Ruju (vino rosso liquoroso)**
- **200 g sorbetto di limone**
- **50 g zucchero più un po'**
- **timo - cannella in stecca**
- **scorza di arancia**
- **pistacchi sgusciati e pelati**
- **mentuccia - basilico**
- **liquore all'amaretto - burro**

Unite in una casseruola l'Anghelu Ruju, lo zucchero, 2 pezzi di cannella, 2 scorze di arancia e mescolate bene; fate sobbollire fino a quando il liquido non si sarà ridotto a metà del volume iniziale (riduzione).
Sbucciate i fichi. Spolverizzate di zucchero un tegame adatto anche per la tavola, unite qualche fiocchetto di burro e portate sul fuoco; quando il burro comincerà a sfrigolare e lo zucchero a fondersi, unite i fichi interi e fateli caramellare uniformemente girandoli con cura: dovranno risultare dorati; bagnateli quindi con la riduzione, filtrandola; coperchiate e lasciate sul fuoco per pochi secondi ancora. Completate con filetti di scorza di arancia, basilico, un po' di timo e di mentuccia e una cucchiaiata di pistacchi tritati.
Mescolate il sorbetto con 4 cucchiai di liquore all'amaretto e servitelo subito con i fichi, per aggiungere quel profumo di mandorla che si ritrova in tantissimi dolcetti sardi.

Vernaccia di Oristano e olive bosana
Nella preparazione classica del rombo alla campidanese si dispone tutto insieme in un'unica teglia e poi si inforna. Ma Elio, che ha appreso in Giappone la "devozione" per la materia prima e vuole sentire i sapori ben distinti, prepara separatamente gli ingredienti per poi riunirli alla fine. Così valorizza il pregio del rombo, l'aroma della Vernaccia di Oristano, potente, profumato bianco sardo, e la sapidità delle olive di Bosa, ottime da olio ma anche da tavola...

Burrida e carasau
Piatto cagliaritano che si fa di solito con il gattuccio e i suoi fegatini (ottimi anche per il pâté). Qui invece c'è il polpo, che diventa una delicata base per apprezzare l'insieme di aromi molto caratteristico e appetitoso della marinata. Dimezzando le dosi questa burrida può diventare un antipasto o una "tapa" da aperitivo: per farlo più sardo, non dimenticate un bel po' di sfoglie croccanti di pane guttiau (pane carasau condito con un filo di olio e scaldato in forno).

Fichi e Anghelu Ruju
I frutti si preparano e si servono in un tegame di portata, per essere condivisi con i compagni di tavola. La bontà dei fichi maturi, esaltata dalla rosolatura nel caramello, si sposa alla perfezione con la salsa ricca di calore e profumata, fatta con il più tipico passito sardo: rosso, liquoroso, avvolgente, l'Anghelu Ruju prende il nome del sito prenuragico scoperto nella tenuta dell'azienda che lo produce. Qualche sorso ben meditato chiuderà il pranzo in bellezza.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia

Tegamino di fichi all'Anghelu Ruju e sorbetto all'amaretto

DALLA LITUANIA

Saltanosiai, ravioli ai mirtilli

Preparati con i frutti di bosco che si trovano a seconda della stagione, si servono come dessert, anche se il loro sapore è un insolito mix di dolce e sapido: si cuociono, infatti, in acqua bollente salata

TESTO LAURA FORTI **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

La cucina della Lituania si basa su pochi prodotti offerti dalle campagne e risente molto delle influenze culturali, anche gastronomiche, dei paesi confinanti, soprattutto della Polonia. Le sue tradizioni alimentari, tuttavia, furono in parte dimenticate durante la dominazione russa, tanto che, dopo l'indipendenza (1991), il ritorno alla gastronomia tipica fu uno dei modi per affermare la propria identità nazionale. Oltre ai prodotti coltivati (soprattutto la patata, presente in molte ricette, la barbabietola, i cetrioli, i cavoli), due sono i principali prodotti del bosco che caratterizzano la Lituania: i funghi e i *berries*, la famiglia dei mirtilli, rossi, blu, neri... Questi frutti sono protagonisti di diverse preparazioni, tra cui questi insoliti ravioli che non si trovano al di fuori della Lituania. Si preparano con i mirtilli che si hanno a disposizione secondo stagione e si servono normalmente come dessert, sebbene la pasta sia cotta in acqua salata e il gusto sia un mix di dolce e sapido. In Lituania li chiamano *saltanosiai*, "naso freddo", perché il colore blu del ripieno che traspare attraverso la sfoglia ricorda un naso congelato dal freddo.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**
Vegetariana

250 g mirtilli più qualcuno per decorare
200 g farina
80 g zucchero semolato
1 uovo
zucchero di canna
panna acida
sale

1. Impastate la farina con l'uovo, circa 40 g di acqua e un pizzico di sale. Lavorate l'impasto fino a ottenere un panetto omogeneo, che lascerete riposare coperto da una ciotola per circa 30'.
2. Mescolate i mirtilli in una ciotola con lo zucchero semolato, schiacciandoli un po' con un cucchiaio, più o meno a seconda del grado di maturazione dei frutti. Lasciateli riposare mentre riposa la pasta.
3. Stendete la pasta con la sfogliatrice in sfoglie molto sottili, lavorandone poca per volta e conservando l'altra sempre sotto la ciotola in modo che non perda umidità.
4. Disponete i mirtilli a cucchiaiate, a intervalli regolari, sulle sfoglie di pasta e chiudetele, per formare i ravioli.
5. Pressate bene per chiudere la pasta intorno al ripieno, poi tagliate i ravioli con un tagliapasta. Procedete così fino a ottenere 24 ravioli.
6. Cuocete i ravioli in acqua bollente salata per 4-6'; scolateli e serviteli spolverizzati con zucchero di canna, completando con una cucchiaiata di panna acida, i mirtilli schiacciati rimasti e qualche mirtillo intero per decorare.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatti Potomak Studio

Lo zucchero
e le sue dolci alternative

Non è necessario essere bambini per trovarlo irresistibile. Piace a tutti, anche all'organismo: infatti si trasforma in pura energia. Ma quando è troppo, può diventare un problema... Per fortuna è facile sostituirlo, anche con delle foglioline verdi

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Siamo abituati a chiamarlo semplicemente zucchero: in realtà è saccarosio, l'esponente più conosciuto della grande famiglia degli "zuccheri semplici". Fruttosio, glucosio, lattosio, galattosio... sono altri componenti di questa famiglia, tutti presenti nei cibi e tutti accomunati dal gusto dolce e dalla facilità con cui l'organismo li utilizza per ricavarne energia.

L'importanza alimentare del saccarosio e degli altri zuccheri semplici è, infatti, nella funzione energetica che svolgono: in una dieta corretta, 140-150 calorie al giorno dovrebbero provenire proprio da queste sostanze. Considerando che un etto di zucchero dà quasi 400 calorie, il calcolo è presto fatto: 30-40 grammi al giorno rappresentano la giusta dose di dolcezza. Il problema è che, in media, ne consumiamo più del doppio, e questo apre la strada a una serie di critiche e accuse, in parte motivate e in parte da ridimensionare.

Un primo luogo comune da smontare è che lo zucchero faccia ingrassare: non esistono alimenti "ingrassanti", dipende dalla quantità che ne mangiamo in rapporto al nostro bisogno di energia. Del resto, più ancora che nell'eccessivo consumo di zuccheri, i nutrizionisti indicano nell'assunzione esagerata di grassi e nella mancanza di moto le cause principali dell'aumento di peso. Allo stato attuale, non esiste nemmeno alcuna evidenza che lo zucchero danneggi il cuore, mentre è accertato il suo ruolo nella comparsa della carie, anche se vale la pena di ricordare che esiste un rimedio semplice ed efficace: lavarsi i denti.

Infine, un ultimo punto da chiarire: lo zucchero non causa il diabete, ma chi soffre di questa malattia non riesce a impiegarlo in maniera corretta e deve prestare molta attenzione al suo consumo, limitandone l'assunzione e adottando una dieta molto regolare e bilanciata.

Zucchero sì o zucchero no, dunque? La risposta a questo punto è facile: sì, ma nella giusta quantità. Non è davvero il caso di demonizzarlo e non c'è motivo di eliminarlo dalla dieta. Senza dimenticare però che le alternative dolci non mancano. L'ultima arrivata sugli scaffali viene dalla stevia, una gentile pianticella che possiamo coltivare in terrazzo.

BIANCO O DI CANNA
grezzo e integrale

Non c'è molta differenza sotto il profilo dietetico tra lo zucchero di barbabietola e quello di canna. Quest'ultimo deve il suo colore più scuro e il leggero aroma alla presenza di impurità, ininfluenti dal punto di vista nutritivo. Attenzione poi: una cosa è lo zucchero "grezzo", di canna o di barbabietola, un'altra cosa è il vero zucchero "integrale", esclusivamente di canna. Il primo, chiamato anche "zucchero bruno", è parzialmente raffinato e si presenta in cristalli più o meno grossolani, scuri per la presenza di un po' di melassa e, a volte, di caramello. Il vero zucchero di canna "integrale", invece, ha consistenza granulosa o polverulenta, mai cristallina, e il colore è più o meno scuro secondo l'origine.

STEVIA E SCIROPPO D'ACERO

- Lo sciroppo d'acero: ha l'aspetto di un liquido zuccherino. Grazie alla presenza di 33% circa di acqua, ha meno calorie del saccarosio (per mezzo bicchiere circa 167 calorie).
- Il miele: è assolutamente naturale e vanta un gusto e una composizione più ricchi rispetto al normale zucchero raffinato. Costituito prevalentemente da glucosio e fruttosio, contiene anche sostanze antibiotiche e ormonali naturali.
- Il fruttosio: presente comunemente nella frutta (di qui il suo nome), è quasi due volte più dolce del saccarosio. Il suo utilizzo nell'organismo non dipende dall'insulina e lo può consumare, con moderazione, anche chi soffre di diabete.
- Il malto d'orzo o di riso (o di grano, di mais ecc.): è un dolcificante naturale derivato dalla fermentazione dei cereali. Oltre al maltosio (che è uno zucchero semplice, come saccarosio e fruttosio) contiene anche sali minerali.
- La stevia: è una pianta originaria del Sudamerica. Dalle foglie si estrae la sostanza dolcificante, poi purificata e posta in commercio in polvere.
- Il sorbitolo: ha basso potere dolcificante, la metà del saccarosio, ma possono usarlo anche i diabetici, perché nella digestione si trasforma in fruttosio.
- Il mannitolo: molto diffuso nel regno vegetale, è meno dolce dello zucchero, ma è meno cariogeno. Può avere, però, un certo effetto lassativo.
- I dolcificanti sintetici: sono sostanze chimiche che, avendo un altissimo potere dolcificante, non danno quasi calorie. Aspartame, saccarina, acesulfame K... I molti prodotti in commercio hanno tutti limiti di consumo perché, oltre una certa quantità, possono diventare tossici.

A porzione
Zuccheri semplici 17 g
Kcal 303
Proteine 6 g
Grassi 12 g
Zuccheri 46 g

Crostata di pesche allo zenzero

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

- 400 g **pesche gialle**
- 150 g **farina**
- 50 g **burro**
- 40 g **muscovado (zucchero integrale di canna)**
- 1 **tuorlo**
- **zenzero - sale**

Lavorate la farina con il burro morbido poi unite il tuorlo e 50 g di acqua con un pizzico di sale, fatene una palla e avvolgetela nella pellicola facendola riposare in frigorifero per 30'.
Lavate e affettate le pesche a spicchi non troppo sottili, mescolateli con un cucchiaino di zenzero tritato.
Foderate con la pasta uno stampo di 20 cm di diametro, distribuitevi sopra le pesche, spolverizzate con il muscovado e infornate a 200 °C per 20'.

Una fetta di questa crostata fornisce circa 46 g di zuccheri: questi, però, sono per lo più costituiti da amido, mentre la quota di zuccheri semplici, 17 g a porzione, è una quantità piuttosto bassa. Il suo assorbimento è poi rallentato dalle pesche che garantiscono una certa quantità di fibra ad azione ipoglicemizzante. Ottima a colazione.

Gelato di fichi

A porzione
Zuccheri semplici 20 g
Kcal 213
Proteine 4 g
Grassi 13 g
Zuccheri 20 g

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora e 30 minuti tra raffreddamento e preparazione del gelato**
Vegetariana senza glutine

- 300 g **fichi neri**
- 200 g **latte**
- 100 g **panna**
- 40 g **sciroppo d'acero**
- 20 g **pistacchi**

Lavate i fichi, eliminate il picciolo, tagliateli a pezzetti e frullateli (tenetene da parte uno per la decorazione).
Portate a bollore il latte con la panna, allontanate dal fuoco e unite lo sciroppo d'acero, i fichi, frullate ancora e fate raffreddare.
Versate il frullato nella gelatiera; quando il gelato sarà pronto, servitelo con i pistacchi tritati grossolanamente e fettine di fico.

Oltre al modesto contenuto di zuccheri (merito anche dell'impiego dello sciroppo d'acero), questo gelato presenta anche i vantaggi tipici dei gelati confezionati con latte e panna. La frazione grassa, emulsionandosi, dà origine a una struttura particolare che rallenta l'assorbimento degli zuccheri, mantenendo regolare la glicemia. L'ideale per uno spuntino pomeridiano.

Macedonia al lemongrass

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

200 g polpa di melone
200 g acini di uva bianca
125 g mirtilli
125 g lamponi
20 g fruttosio
lemongrass

Bollite 200 g di acqua con un lemongrass a fettine, lasciate intiepidire, filtrate e dolcificate con il fruttosio.
Preparate intanto la frutta, tagliando il melone a cubetti e gli acini di uva in due, eliminando a piacere i semi.
Mescolate melone e uva con i mirtilli e i lamponi, irrorate con l'infuso di lemongrass e mettete in frigorifero per almeno 30': la macedonia deve essere fresca ma non gelata.

Vitamina A dal melone, sali minerali provenienti dall'uva e utilissimi polifenoli ad azione antiossidante dai mirtilli e dai lamponi. Tutto questo in sole 77 kcal e con un contenuto di zuccheri semplici inferiore ai 20 g a porzione. La leggerezza di questo dessert lo rende perfetto in conclusione di uno dei pasti principali.

Crema fredda al tè matcha con uvetta e cioccolato

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**
più 3 ore di raffreddamento

200 g panna
200 g latte
40 g uvetta
20 g cioccolato fondente
10 g gelatina in fogli
tè matcha (tè verde giapponese in polvere)
miele di acacia - anice stellato

Mettete a bagno l'uvetta con acqua bollente in cui avrete messo in infusione un anice stellato.
Portate a bollore il latte con la panna, aggiungete fuori dal fuoco un cucchiaio di miele, un cucchiaio di matcha e la gelatina ammollata e strizzata.
Scolate l'uvetta, asciugatela e unitela alla crema quando comincia a tirare. Versatela nei bicchieri e mettetela in frigo a rapprendere per 3 ore.
Servitela completata da scaglie di cioccolato.

Questa crema è interessante per l'utilizzo del tè verde (ricchissimo di fattori antiossidanti), del cioccolato (fonte anch'esso di sostanze protettive) e dell'uvetta che fornisce minerali in forma concentrata. Anche l'uso del miele contribuisce ad arricchire la preparazione di utili oligoelementi.

A porzione
Zuccheri semplici 18 g
Kcal 77
Proteine 1 g
Grassi 0 g
Zuccheri 18 g

Macedonia al lemongrass

A porzione
Zuccheri semplici 18 g
Kcal 279
Proteine 5 g
Grassi 21 g
Zuccheri 18 g

Crema fredda al tè matcha con uvetta e cioccolato

Strudel di prugne e mandorle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

- **700 g** prugne gialle
- **230 g** pasta sfoglia pronta
- **80 g** farina di mandorle
- **40 g** malto d'orzo
- **10 g** zucchero di canna
- melissa

Lavate e snocciolate le prugne, tagliatele a spicchi che dividerete in due. Saltateli in padella antiaderente perché si rosolino e si asciughino un po', per circa 5'.
Mescolatele con il malto, la farina di mandorle e un pizzico di foglioline di melissa. Distribuitele sulla sfoglia, arrotolate e richiudete i lembi (strudel).
Appoggiate lo strudel con la chiusura verso il basso su una teglia coperta di carta da forno, spolverizzatelo con lo zucchero di canna e infornatelo a 200 °C per 20-25'. Servitelo tiepido.

Sostanzioso, ma dolcificato con malto d'orzo e zucchero di canna, presenta una discreta ricchezza di grassi polinsaturi (quelli "buoni") e un quantitativo piuttosto modesto di zuccheri semplici. Costituiscono infatti meno della metà della quota complessiva di carboidrati.

Gelatina di anguria nei pomodori verdi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 2 ore di raffreddamento** **Senza glutine**

- **400 g** polpa di anguria
- **15 g** gelatina in fogli
- **5 g** foglie di stevia
- **4** pomodori verdi costoluti
- fiori di lavanda

Ammollate la gelatina in acqua.
Portate a bollore 300 g di acqua, spegnete e mettete in infusione la stevia e un cucchiaino di fiori di lavanda per 10-15'.
Filtrate, scaldate di nuovo senza far bollire e scioglietevi la gelatina strizzata.
Tagliate a pezzettini la polpa di anguria, eliminando i semi, e unitela al liquido poi mettete in frigorifero a rapprendere.
Riempite con la gelatina rappresa i pomodori, privati della calotta e svuotati dai semi. Decorate a piacere con fiori di lavanda.

Solo 72 kcal per porzione: questo dessert ha un forte potere idratante e un buon contenuto vitaminico. La stevia non fornisce calorie e nemmeno l'anguria, nonostante il suo gusto dolce, è particolarmente ricca di zuccheri. Cosicché questa preparazione si presta perfettamente a completare una elegante e sostanziosa cena estiva.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatto della crostata e del pomodoro verde Potomak Studio, coppette del gelato di fichi La Porcellana Bianca, piatti della macedonia Variopinte, bicchiere Zafferano, cucchiaio Muji, tagliere Georg Jensen, canovacci a righe Studio Patrò.
Ringraziamo Oreste Villa per il piattino di legno

A porzione
Zuccheri semplici 13 g
Kcal 72
Proteine 5 g
Grassi 0 g
Zuccheri 13 g

Gelatina di anguria nei pomodori verdi

A porzione
Zuccheri semplici 15 g
Kcal 347
Proteine 7 g
Grassi 20 g
Zuccheri 36 g

Strudel di prugne e mandorle

LA RICETTA DELLO CHEF

ALICE DELCOURT

La sua visione della cucina va oltre i fornelli: è una sorta di circolo virtuoso, inserito nei microcosmi delle economie locali. Nei piatti, i prodotti dei "vicini" e piccole finestre sul mondo

RISTORANTE ERBA BRUSCA

Il locale si affaccia sul Naviglio, ai confini di Milano, verso le campagne. L'atmosfera è di ricercata rusticità: il ristorante, oltre agli ambienti interni, con le bottiglie in vista alle pareti, offre posti anche in un pergolato con vista sull'orto. Si pranza rilassati, immersi nel verde delle erbe aromatiche, compresa quella che dà il nome al locale.

Alzaia Naviglio Pavese 286, Milano
www.erbabrusca.it

"Non per fare discorsi 'politici', ma proprio per scelta, mi piace valorizzare il lavoro dei piccoli produttori. Non soltanto perché offrono prodotti di qualità e di stagione, questi li troverei magari anche più comodamente da qualche grande distributore, ma perché mi considero parte di un piccolo sistema economico, nel quale ognuno sostiene l'altro". Così Alice Delcourt spiega la sua ricerca e la scelta dei fornitori: "Mi piace avere dei rapporti personali con i fornitori presso cui faccio la spesa". In cucina, confessa, rinuncia a proporre i grandi classici italiani, non essendo italiana al 100%: "Ogni cliente italiano ha sempre una nonna o una mamma che 'l'avrebbe fatto meglio'". Invece, Alice si lascia ispirare dalla molteplicità di culture gastronomiche radicate in lei: papà francese, mamma inglese, un'infanzia in America, studi a Firenze... Così in ogni suo piatto c'è sì molta Italia e molto territorio; ma c'è anche, sempre, qualche ingrediente in più, per un tocco di internazionalità: in questi gnocchi, per esempio, il burro è un omaggio alla Francia, mentre il limone sotto sale porta con sé atmosfere e profumi del Marocco, regalando un mix inedito e accattivante.

Gnocchi con burro nocciola, limone sotto sale e ricotta

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

2 kg sale grosso
1 kg patate
200 g farina (più un po' per la lavorazione)
100 g ricotta di pecora fresca
75 g burro
4 tuorli
1 limone sotto sale
grana - basilico
sale - pepe

Lavate le patate e mettetele in una pirofila con il sale grosso, ricoprendole. Infornatele a 200 °C per circa 1 ora.
Togliete le patate dal sale, sbucciatele, schiacciatele su un piano infarinato e lavoratele con i tuorli, la farina e 2 cucchiai di grana grattugiato. Appena l'impasto è omogeneo, fatelo riposare avvolto nella pellicola per circa 10'. Fatene quindi dei cordoncini dai quali ottenete gli gnocchi.
Portate a bollore una pentola di acqua salata e, intanto, sciogliete il burro in una padella larga, portandolo fino al color nocciola. Tagliate in brunoise (piccolissima dadolata) solo la scorza del limone sotto sale e unitela al burro.
Tuffate gli gnocchi nell'acqua e scolateli appena vengono a galla, metteteli nella padella e insaporiteli delicatamente.
Completate, già nei piatti, con ciuffetti di ricotta, foglie di basilico e pepe.

Lo chef dice che, per preparare i limoni sotto sale, lavate 1 kg di limoni non trattati e tagliateli per il lungo in 4 spicchi, lasciandoli attaccati per la punta. Riempiteli di sale grosso e disponeteli in un vaso, nel quale avrete messo aromi a piacere (anice, cannella...); schiacciateli bene, mettetevi sopra un peso e chiudete il vaso. Lasciate a riposo per un mese, colmando il vaso con acqua e sale a mano a mano che scende il livello.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Canovacci C&C Milano, fondo Jab, padella Ballarini

UN PROGETTO NEL PIATTO

Giovane architetto con la passione per la scrittura, ama immaginare nuove creazioni. Come questo piatto che ha inventato "a tavolino", una ricetta che abbina colori e sapori dell'estate. Con un chicco di originalità, dato dall'uva aggiunta all'ultimo, per dare freschezza.

Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 02706421

Tagliatelline Mare&Colori

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **800 g scampi**
- **300 g farina**
- **270 g 4 zucchine**
- **260 g peperone giallo**
- **260 g peperone rosso**
- **3 uova**
- **aglio - acini di uva**
- **Cognac - olio extravergine**
- **sale - pepe**

Impastate le uova con la farina con un pizzico di sale: quando l'impasto è omogeneo, lasciatelo riposare per 10', poi tirate la pasta con una sfogliatrice e tagliatela in tagliatelline, che appoggerete su un vassoio infarinato.
Tagliate a metà 20 acini d'uva, togliete i semini; tagliate a listerelle il verde delle zucchine e i peperoni; tenetene da parte qualcuna e mettete il resto in una padella con 2 cucchiai di olio caldo e 1 spicchio di aglio sbucciato, che poi toglierete. Cuocete per circa 10-15'.
Sciacquate gli scampi; tenetene 8 interi, gli altri privateli delle teste. Cuoceteli tutti in un'altra padella con 2 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio sbucciato, che eliminerete. Cuocete per 5' poi sfumate con un bicchierino di Cognac.
Cuocete la pasta in acqua bollente salata e, intanto, unite le verdure agli scampi.
Scolate la pasta e saltatela nella padella con il condimento. Unite un filo di olio e servitela, completando i piatti con i chicchi d'uva e decorandoli con 2 scampi interi ognuno e le verdure tenute da parte.

ANTONELLA PREVITALI

Cucina da quando è andata via di casa, da soli due anni: ma oltre alla necessità, è la curiosità che la spinge: "Ho seguito alcuni progetti legati al cibo e così la cucina sta entrando sempre più nella mia vita".

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

Orgoglio Bellunese

Le prime produzioni codificate con il nome "Piave" risalgono al 1960, epoca in cui il formaggio Piave era prodotto in quantità limitata e conosciuto solo nella zona d'origine. Grazie al crescente consenso dei consumatori, la quantità prodotta è cresciuta e la fama di questo formaggio tipico ha varcato i confini del bellunese per rag giungere prima il Veneto ed in seguito vaste aree dell'Italia settentrionale e centrale, trovando inoltre ampio consenso anche all'estero, in particolare Stati Uniti, Canada e Germania. Il formaggio Piave DOP è espressione per eccellenza del territorio in cui viene prodotto, la sola provincia di Belluno, area prevalentemente montana in cui troneggiano alcune tra le più famose e suggestive cime dolomitiche. Di questa terra il formaggio Piave DOP racchiude il sapore intenso e corposo che cresce con l'avanzare della stagionatura, conservando nel gusto una nota particolare che lo rende assolutamente unico. Solo di questa terra infatti è la materia prima, il latte, prodotto prevalentemente da mucche di razza Bruna.

L'allevamento avviene in stalle aperte, spesso con trasferimento estivo nei pascoli d'altura le cui tipicità conferiscono al latte un sapore unico. Anche le fasi di lavorazione e stagionatura avvengono esclusivamente nel bellunese; ogni forma viene poi marchiata su tutto lo scalzo e personalizzata con un'etichetta, per garantirne origine e tracciabilità. Con la pubblicazione nella Gazzetta Ufficiale (CE) del Regolamento n. 443 del 21 maggio 2010 il formaggio Piave ha ottenuto il riconoscimento DOP. I punti chiave della produzione del Piave DOP, raccolti nel Disciplinare, riguardano l'origine della materia prima, utilizzo esclusivo di latte bellunese e di latteinneso e siero innesto autoctoni, e l'area geografica delimitata, la sola provincia di Belluno, per lavorazione e stagionatura.
Il formaggio Piave ha ricevuto numerosi riconoscimenti sia nazionali sia internazionali. Tra i più importanti il premio come miglior formaggio italiano da esportazione alle Olimpiadi dei formaggi di montagna a Segnelégier in Svizzera.

Consorzio per la Tutela del Formaggio Piave DOP
via Nazionale, 59
32030 Busche (BL)

consorzio@formaggiopiave.it
www.formaggiopiave.it

Informazione pubblicitaria

Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2007-2013.
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Piave DOP.
Attività di gestione deignata per l'esecuzione: Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario
www.formaggiopiave.it - www.piavecheese.com

COME TRATTARE

LA MELANZANA

È uno degli ortaggi più popolari in cucina: ma siamo sicuri di conoscerla a fondo? Anche dietro una rosolatura o una frittura ci sono piccoli segreti... per trasformare semplici melanzane in contorni e antipasti sopraffini e, naturalmente, in una classica parmigiana

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Walter Pedrazzi
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Colori e forme Parente di pomodoro, patata e peperone, la melanzana è una solanacea di origine orientale che produce frutti a bacca. Ne esistono varietà violette o bianche (queste ultime di gusto più delicato), diverse anche nella forma, tonda o allungata, da scegliere secondo l'utilizzo gastronomico (vedi qui sotto).
Nomi *Petonciani* per l'Artusi e i toscani, *marignani* in Lazio, *molignane* in Campania e *mulinciani* in Sicilia: la melanzana vanta un grandissimo numero di nomi dialettali.
Freschezza La melanzana deve essere turgida, con la buccia lucida e tesa, il picciolo reciso di recente (lo potete verificare dal taglio) e i sepali non appassiti.
Profumo Se è erbaceo e fresco, vuol dire che la melanzana è al giusto punto di maturazione, ovvero leggermente acerba. In questo stadio ha pochi semi e un sapore gradevole, mentre, se raccolta in piena maturazione, risulta amarognola, piccante e piena di semi.
Stagionalità Reperibile da metà maggio a ottobre, dà il meglio da fine giugno a tutto agosto.
Dosi 350 g di melanzana cruda bastano per un contorno per 2 persone oppure per un sugo per 4 persone.

LE VARIETÀ PIÙ DIFFUSE

TONDA
Il rapporto polpa/buccia è a favore della polpa: da preparare in agrodolce oppure da friggere, a rondelle o a cubetti.

OVALE
Si presta a tutti i tagli e a tutte le preparazioni, ma è la più indicata da cuocere al forno per poi scavare e ricavarne la polpa o da fare farcita.

LUNGA
Di polpa bianco verdognolo, ha un gusto accentuato e un po' piccante. Povera di semi e ricca di buccia, è perfetta da tagliare a rondelle o a rocchetti e cuocere alla griglia o in forno.

STRIATA
Come quelle violetto chiaro, è caratterizzata da una polpa bianca, di sapore delicato e piuttosto dolce.

MIGNON
Varietà piccolina, molto fruttifera, delicatissima nel gusto, particolarmente adatta per le conserve o da farcire e cuocere in forno. Facile da coltivare anche in vaso.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Pulizia e tagli

Sciacquate le melanzane, tagliate il picciolo alla base ed eliminate i sepali. In genere la melanzana si cuoce con la buccia, che dà sapore, colore e consistenza. È meglio però eliminarla del tutto quando si fa fritta, in agrodolce o nei sughi; va invece pelata a strisce, con un coltellino affilato o con un pelapatate, se si cuoce a rondelle sulla griglia: si avrà così un rapporto ideale polpa/buccia. Tagliatela quindi a rondelle: da 1 a 2 mm di spessore per chips fritte, sui 4-5 mm per la griglia, fino a 2,5 cm se si cuociono in forno.

Dopo aver tagliato la melanzana a rondelle, potete ridurla in bastoncini: un formato ideale da friggere in pastella e servire con l'aperitivo o come antipasto.

Dai bastoncini si ricavano i cubetti: per saltarli in padella, cuocerli in umido o nei sughi lo spessore giusto è intorno a 1 cm di lato.

Spurgatura

La melanzana si taglia per il lungo ricavando grandi fette spesse 5 mm: perfette da cuocere alla griglia.

Lo stesso taglio, ma di spessore molto più sottile (2-3 mm), si usa quando le fette di melanzana servono per preparare degli involtini.

La spurgatura libera la melanzana della sua acqua e dell'eventuale amarognolo. Prima della frittura è sempre necessaria per "asciugare" le melanzane e cuocerle in tempi più brevi. Non serve per altre cotture, purché gli ortaggi siano freschi e non troppo maturi. Raccogliete le melanzane già tagliate in uno scolapasta e salatele un po' più riccamente di un'insalata. Mescolatele, copritele con un piatto e un peso e fatele spurgare per 30' (dadolata), 1 ora (fette sottili), 2 ore (fette spesse). Infine strizzatele e asciugatele.

Lessare

Portate a bollore abbondante acqua con un rametto di timo e uno di rosmarino, una foglia di alloro, uno spicchio di aglio con la buccia, sale, pepe, 2 cucchiai di olio extravergine e 2 di aceto. Lessatevi le melanzane a rondelle spesse 1 cm per 7-8'. Scolatele, fatele raffreddare, poi conditele con olio ed erbe fresche. Ottime da sole o con pomodori e fettine di cipolla.

Rosolare

Scaldate 4-5 cucchiai di olio extravergine in una larga padella (per far evaporare l'acqua e arrostirle bene senza lessarle, le melanzane non devono ammucchiarsi). Unite le melanzane a dadini di 1 cm e rosolatele per 5-6' a fiamma vivissima, per non intriderle di olio. Salatele solo a fine cottura. Servitele come contorno o come antipasto, profumate con erbe tritate. Unendo un mestolino di acqua di cottura della pasta e olio diventano un condimento, da completare con pinoli, mandorle, peperoncino e grana.

Cuocere in forno

Tagliate a metà per il lungo una melanzana e incidete la polpa a griglia, affondando fino a 5 mm dalla buccia: favorendo così l'evaporazione dell'acqua, la melanzana cuocerà meglio e si potrà poi scavare con facilità. Condite la polpa con un filo di olio extravergine e posatela su una teglia (volendo copritela con carta da forno) con la polpa rivolta verso il basso. Infornatela a 180 °C per 20' circa. Sfornatela e con un cucchiaio scavatela ricavando la polpa: per farcire i ravioli asciugatela in padella e poi completatela a piacere; per accompagnare carni e pesci conditela con prezzemolo e aglio tritati, sale e olio; per tartine frullatela con olio, yogurt o tuorlo sodo, ricotta, pinoli, erbe e sale.

Appassire

Spolverizzate con sale fino (fa rilasciare acqua e migliora l'antiaderenza) una padella calda; cuocetevi la melanzana a fette sottili per 1'. Per involtini o da antipasto, con olio e aceto.

Grigliare

Tagliate la melanzana a fette spesse 1,5 cm e ungetele con un filo di olio extravergine.

Arrostite le fette su una griglia ben calda per 1' per parte. Servite le fette condite con sale, un filo di olio crudo e prezzemolo tritato. Come contorno o per antipasto.

Friggere

Infarinate delle rondelle di melanzana spesse 8-10 mm, scuotete la farina in eccesso e tuffatele subito in abbondante olio di arachide a 175 °C: friggetene poche alla volta

per non fare abbassare la temperatura dell'olio. Scolatele su carta da cucina quando saranno ben dorate. Se le userete per la parmigiana, friggetele per pochi secondi.

Bucce come chips
Friggete anche le bucce tenute da parte, tagliate in nastri o a filetti sottili e infarinati: serviranno per guarnire un piatto o come snack da aperitivo.

Parmigiana

Ungete di olio una pirofila e stendete sul fondo della salsa di pomodoro; fate poi uno strato di rondelle di melanzana appena fritte (vedi sopra), accavallandole leggermente.

Cospargetele con grana grattugiato e con un po' di uovo leggermente battuto con un pizzico di sale (come variante si può usare uovo sodo a fettine).

Proseguite con altre melanzane, salsa di pomodoro, basilico, mozzarella a fettine, grana grattugiato, altro uovo, e così via fino a esaurire gli ingredienti. Salate e pepate.

Finite con melanzane, qualche goccia di salsa, mozzarella e grana. Infornate a 190 °C per 25' circa. Per 700 g di melanzane occorreranno 250 g di mozzarella e 250 g di salsa.

Sugo

Fate appassire in olio 1-2 pomodori maturi a tocchi, cipolla a fettine, poi unite 170 g di melanzane rosolate, 100 g di acqua e cuocete coperto per 20-25'. Dosi per 500 g di pasta.

Melanzane sott'olio

Portate a bollore 800 g di aceto bianco con 200 g di vino bianco, 2 cucchiai di zucchero, uno spicchio di aglio, mezza cipolla, una foglia di alloro, grani di pepe e poco sale.

Tuffatevi la melanzana, tagliata a tocchetti di 2 cm, già spurgata per 1 ora e strizzata. Lessatela per 3-4', scolatela, eliminate gli aromi eccetto il pepe, stendetela su un panno

e lasciatela raffreddare completamente. Distribuite poi i tocchetti in barattoli di vetro sterilizzati, riempiendoli per tre quinti del volume. Copriteli a filo con olio extravergine e

compattateli con uno stecchino per fare uscire l'aria e non lasciare buchi. Colmate con altri tocchetti di melanzana. Senza sterilizzare si conservano in frigo per una decina di giorni.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Pirofila Le Creuset, tegame bianco Moneta

Ghiaccioli e cornetti
facili e divertenti

Con gli sciroppi e con frutta fresca frullata si realizzano i classici ghiaccioli e i "cremosi" sugli stecchi: i moderni stampi in silicone aiutano a ottenere divertenti e colorate forme. Mentre basta qualche tocco per trasformare un gelato fiordilatte in un goloso cornetto fatto in casa

DI WALTER PEDRAZZI FOTO GIANDOMENICO FRASSI

Per la preparazione di semplici ghiaccioli, diluite circa 170 g di sciroppo a piacere in 450 g di acqua. Gli sciroppi si trovano in commercio in bottiglie; gli aromi più comuni sono granatina, menta e orzata, ma si possono trovare anche chinotto, fragola, caffè, limone.

Per distribuire lo sciroppo senza farlo debordare utilizzate un imbuto. Potete usare sia i classici stampi da ghiacciolo sia quelli in silicone che permettono di realizzare forme particolari e divertenti.

Con la frutta di stagione ben matura potete preparare ghiaccioli "cremosi": lo zucchero deve essere la metà del peso della frutta e così anche l'acqua. Passate il tutto nel frullatore, anche le bucce, e frullate bene.

Procuratevi degli stampi in silicone adatti a questo tipo di preparazione, devono avere il foro per lo stecco; distribuite il frullato e mettete in freezer per almeno 4 ore.

In commercio si trovano delle ottime cialde che potete utilizzare per il confezionamento di cornetti personalizzati. Colate all'interno della cialda poco cioccolato fuso, ruotando un po' il cono, in modo che rivesta le pareti.

Riempite quindi con del gelato a piacere, precedentemente spatolato per renderlo più cremoso (noi abbiamo utilizzato gelato fiordilatte).

Rotolate la parte esterna del gelato nella granella di nocciola, o in qualsiasi altro prodotto a piacere (granella di pistacchi, codette di cioccolato, amaretti, meringhe). Scrollate leggermente la granella in eccesso.

Guarnite il gelato con fili di cioccolato fuso. Mettete i gelati pronti nel freezer, appoggiati su un vassoietto coperto con carta da forno, in modo che si solidifichi un po' il gelato ammorbidito.

"Fresca Tradizione"

CASATELLA D.O.P. TREVIGIANA

Trova le ricette su www.casatella.it

La zona di produzione della Casatella Trevigiana Dop è circoscritta al territorio della sola provincia di Treviso. Sia il latte raccolto che la successiva caseificazione devono avvenire nei limiti dell'area di tutela, ciò a garanzia dei tempi ristretti che intercorrono tra raccolta, trasformazione e del mantenimento dei requisiti qualitativi di questo straordinario formaggio. Ancora oggi la mano dell'uomo e l'arte casearia sono fondamentali per la riuscita della tradizionale Casatella Trevigiana Dop.

RICONOSCERLA E' FACILE!

La Casatella Trevigiana Dop si presenta con pasta morbida, lucida, lievemente mantecata, fondente in bocca, di colore da bianco latte a bianco crema; sono ammesse lievi occhiature minute. La crosta assente è appena percepibile, la forma tradizionalmente cilindrica e il profumo lieve, latteo e fresco. Il sapore dolce, caratteristico del latte, con venature lievemente acidule.

www.veneto.to

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2007-2013.
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio per la tutela del Formaggio Casatella Trevigiana Dop.
Autorità di gestione : Regione del Veneto - Direzione Piani e Programmi del Settore Primario.

foto Michele Bella

BEVIAMOCI SOPRA

In vacanza a tutta birra

I microbirrifici nascono spesso in luoghi splendidi, ricchi di acque pure e natura. E l'estate è il momento giusto per visitarli e assaporare boccali nuovi ed entusiasmanti

TESTO CHIARA GIOVONI

foto GettyImages

Sopra
Una strada in Val d'Orcia. È il territorio da cui vengono i cereali utilizzati per le birre de L'Olmaia. Stanno nascendo ovunque i "birrifici agricoli", che utilizzano proprie produzioni di malto.

La mappa della birra in Italia è insospettabilmente estesa e i microbirrifici ormai punteggiano lo Stivale per tutta la sua lunghezza. Si tratta di mastri birrai, spesso nati come home-brewer, ispirati da una ricerca tutta personale, che passa attraverso la selezione di cereali locali, luppoli ricercati, lieviti di qualità. L'attenzione per le materie prime ha visto anche la comparsa dei primi "birrifici agricoli", che utilizzano orzo e luppolo del territorio. Infine, tra i nuovi trend della produzione di birra artigianale, troviamo le contaminazioni con il vino, che prevedono fermentazione e maturazione in botti di legno di secondo passaggio provenienti da aziende vinicole, o addirittura l'uso di mosto d'uva e di lieviti autoctoni nella ricetta. Ma l'elemento che più caratterizza le produzioni artigianali è l'assenza di pastorizzazioni e filtraggi, di conservanti o stabilizzanti. Lo stile artigianale infatti prevede l'utilizzo di ingredienti naturali e spesso preferisce la produzione di birre ad alta fermentazione o addirittura con rifermentazione in bottiglia, per dar modo ai lieviti di sviluppare complessità aromatiche peculiari.

L'estate è il periodo migliore per scoprire l'Italia della birra: tanto più che molti microbirrifici sono nati in classiche zone di villeggiatura. A partire dalle Alpi, quelle della Val di Fiemme, in Trentino. A Daiano (TN), preso Cavalese, Simone Gilmozzi ha creato la Birra di Fiemme, non pastorizzata, priva di conservanti e stabilizzanti: un boccale pieno di natura. Di ispirazione tedesca, la Birra di Fiemme è dissetante come l'acqua di torrente, delicata negli aromi del luppolo e con un finale fresco e leggermente fruttato. L'attenzione amorevole per le materie prime è culminata nel 2011 con la decisione di gestire direttamente la coltivazione dell'orzo, scegliendo un campo nel Veronese per creare una vera e propria birra di territorio. Tra le diverse tipologie si fa ricordare l'ambrata Nòsa, che in dialetto significa "nostra". Nata dal desiderio di recuperare il gusto tradizionale della birra prodotta più di un secolo fa dalla birreria di Predazzo, è fatta con una ricetta che unisce ben cinque luppoli, per ricreare l'antico aroma del luppolo selvatico della Val di Fiemme, e come in passato prevede la tostatura dei malti.

Più a ovest, a Pederobba (TV), tra le colline di Valdobbiadene e gli scorci romantici di Asolo, troviamo 32 Via dei Birrai, che racconta una storia di amicizia, oltre che di birra. L'idea nasce da Fabiano Toffoli, padre italiano e madre belga, una laurea in scienze e tecnologie alimentari e formazione professionale in Belgio: insieme ad Alessandro Zilli, ingegnere, con cui percorre l'Europa brassicola in lungo e in largo, e Loreno Michielin, anima commerciale del trio, dà vita a una delle avanguardie italiane della birra di qualità, in prima linea anche nel packaging, nel design e nella comunicazione. La produzione è ricca e variegata, con un colore per ogni gusto: dal bianco della Curmi, blanche con farro e malto d'orzo, alla strong Belgian Ale Audace, doppio malto speziata. Fino alla 3+2, nata per celebrare i cinque anni di attività: una miscela di cinque malti tedeschi, due tipi di luppolo belga, una selezione di spezie e l'azione combinata di due lieviti per un risultato sorprendente di bevibilità e aromi.

In Liguria, a Genova, troviamo la Maltus Faber, nata quasi per hobby da un'idea passione di Fausto Marenco e poi Massimo Versaci. Oggi ha sede all'interno di via Fegino 3, indirizzo storico per la birra a

Genova perché dai primi del '900 ospitava la Fabbrica di Birra Cervisia, poi Dreher. Accanto alle "birre bandiera" perlopiù bionde e ambrate, una menzione speciale va alla Extra Brune, vera eccellenza brassicola.

In viaggio lungo la penisola, a Montepulciano (SI), nella toscana Val d'Orcia, c'è L'Olmaia, dove Moreno Ercolani, con gli amici Stefano e Massimiliano, ha iniziato a produrre nel 2003. Quattro le birre fisse più due stagionali, la natalizia Christmas Duck e la Karkadè, aromatizzata con l'infusione dei fiori rossi dell'ibisco, realizzata in esclusiva per la birreria Open Baladin. Per chi passa da queste parti imperdibile è l'assaggio della blanche PVK con malto d'orzo ma soprattutto con i diversi cereali coltivati sulle colline della Val d'Orcia: grano tenero, grano duro, orzo e avena, tutti non maltati con una aggiunta di spezie a fine bollitura: pepe rosa, coriandolo e scorza di arancia amara.

Sempre Toscana, ma di costa: l'avventura del Birrificio del Forte, all'interno del "Parco degli Artigiani" a Pietrasanta (LU), nasce nel 2010 dalla passione dei due soci Carlo "Zurgo" Franceschini e Francesco Mancini. La produzione è di alto livello e nella loro gamma annoverano dalla più classica chiara alla Porter scura. Per i lupi di mare c'è la "Gassa d'Amante", dal nome del nodo base della marineria, dalla quale sarà difficile slegarsi. Poi una Ale in stile belga e la "2 Cilindri", un omaggio agli amanti dei motori: si tratta di una Porter (scura londinese tipo Stout) quasi nera, delicata nelle tostature con suggestioni di caffè e liquirizia. Entrambe le birre sono state premiate nella Guida Slow Food Birre d'Italia 2013.

In Sardegna la parola "birra" è sinonimo di Ichnusa, nata a Cagliari nel 1912 e trasferita nel 1963 ad Assemini, dove c'è gran ricchezza di acqua; dal 1986 è proprietà di Heineken Italia, che produce qui gran parte delle sue etichette. Accanto a questo colosso, l'isola propone anche artigiani di qualità: come il Birrificio Barley, fondato da Nicola Perra, mastro birraio, e Isidoro Mascia, nel 2006 a Maracalagonis (CA). Una produzione che annovera interpretazioni luppolate in stile belga, con qualche guizzo inglese, birre non pastorizzate, non filtrate e rifermentate in bottiglia. Accanto alle tipologie classiche, troviamo vere perle del territorio, come la BB Evò, che utilizza la *sapa* (mosto d'uva cotto) di Nasco, antichissimo vino liquoroso del Cagliaritano. Più adatta per un aperitivo dissetante e particolare è Zàgara, la birra al miele d'arancio, con sentori d'arancia e di spezie e una bella chiusura secca di luppolo. Birra infine nel Salento: dove nel 2008, a Lecce, è nato il birrificio B94. Anche Roberto Longo ha fatto il grande passo dall'home brewing alla produzione artigianale, e la sua Ale è l'eccellente risultato dei suoi studi: profumi di agrumi, frutta secca, sole, Sud. Per uno spumeggiante finale di vacanza.

foto Sime, illustrazione Karin Kellner/2DM

METE BRASSICOLE
MICROBIRRIFICI NEI LUOGHI PIÙ BELLI D'ITALIA

ARTIGIANALI DA DEGUSTARE

Daiano - Nòsa
Utilizza malti tostati come in passato, luppoli selvatici della Valle di Fiemme e lieviti ad alta fermentazione provenienti da un antico ceppo di lievito d'abbazia. È una birra forte, rustica, corposa, di colore ambrato-dorato; ha un amaro spiccato e deciso, presenta note erbacee e caramellate nel gusto ed emana un profumo quasi floreale.
www.birradifiemme.it

Pederobba - 3+2
Leggerissima con i suoi 3,2% vol. di alcol ma dall'intensità e persistenza sorprendenti. Chiara leggermente velata, con spiccate note agrumate e floreali, e aromaticità fresca e appagante.
Prezzo: circa 7 euro per la bottiglia da 0,50 l.
www.32viadeibirrai.it

Genova - Extra Brune
Scura in stile trappista, dall'aroma accattivante, con note tostate di frutta secca e sotto spirito e dal vellutato gusto sfaccettato che va dal caramello al cioccolato, al caffè.
Prezzo: circa 9 euro per la bottiglia da 0,75 l.
www.maltusfaber.com

Pietrasanta
Gassa d'Amante
Ale in stile belga, fruttata e leggermente speziata, dal colore oro e dalla schiuma intrigante. Un sorso con leggero finale amaricante, ideale come aperitivo o con le ricette di pesce dell'estate, magari con spaghetti alle vongole di Versilia. Top anche con formaggi freschi grassi e salumi.
Prezzo: circa 8 euro per la bottiglia da 0,75 l.
www.birrificiodelforte.it

Montepulciano - PVK
Blanche leggermente rifermentata in bottiglia con solo 4,5% vol. in alcol, prodotta con i cereali della Val d'Orcia, dal gusto fresco agrumato ed elegante, intensità aromatica unica e speziatura al pepe rosa, coriandolo e scorza di arancia amara.
Prezzo: circa 9 euro per la bottiglia da 0,75 l.
www.birrificio olmaia.com

Lecce - Terrarossa
Rossa ambrata dai profumi sensuali del sole: vegetale di macchia mediterranea, frutta secca, note caramellate e un finale di scorze di agrumi.
Prezzo: circa 9 euro per la bottiglia da 0,75 l.
www.birrificiob94.it

Maracalagionis
BB Evò
Una birra quasi da dessert, con la *sapa* di Nasco che dona note di frutta secca, mandorla amara e ciliegie sotto spirito. L'abbinamento ideale con i tipici dolcetti di mandorle della Sardegna, ma meglio ancora da sola.
Prezzo: circa 16 euro per la bottiglia da 0,75 l.
www.barley.it

Ultime tendenze:
in spiaggia con accessori firmati... Intimità!

Questa estate ti aspetta un mare... di colore, con Intimità! **Scopri 4 vivaci accessori** per le tue vacanze: la **maxi borsa**, la pratica **borsa termica**, l'allegro **gonfiabile da spiaggia** e l'utilissimo **kit pedicure**. **Ogni settimana** in edicola ne trovi uno diverso, in due varianti di colore, arancio o fucsia.

*Oltre al prezzo di Intimità € 1,50

Catullo & Sylwan

Solo con Intimità
Prenota la tua copia in edicola!

4 ETICHETTE PER UNO SPUNTINO D'ESTATE

Freschi e intensi: ecco i vini da acciuga

Saporosissime e sostanziose, le acciughe sott'olio chiamano vini decisi e, a sorpresa, rossi.

Gusto forte, innata salinità, intensità aromatica: così è l'acciuga. Cruda, sotto sale, sott'olio, dà forza a tanti piatti della tradizione contadina (si pensi alla bagna cauda), primo, rurale esaltatore di sapidità. E quando si ha voglia di gustarla da sola, che cosa si beve? La stessa intensità aromatica e persistenza si devono trovare nel bicchiere, mentre alle caratteristiche gustative e tattili (acido, grasso, oleoso, dolce...) il vino deve contrapporre le sue varie e più peculiari sfaccettature. Ecco quali devono essere, per rendere la semplicità un'esperienza di gusto preziosa e innovativa. [*yoel abarbanel*]

PER PLACAR L'ARSURA I SOMMELIER CONSIGLIANO...

Estate piena e gole assetate. Tre sommelier elargiscono proposte refrigeranti e goderecce: per Lorenzo Rondinelli, in forza al Trussardi alla Scala di Milano, Ribolla gialla spumantizzata 2011 de I Clivi, da bere in spiaggia anche con due cubetti di ghiaccio; Birra Poretti 4 Luppoli, gelata, con le grigliate di pesce e carne; tisana Hammam di frutti rossi, cocco e scorze di arancia, in infusione a freddo per almeno 8 ore nel frigorifero. Abbeveriamoci anche con Natascia Santandrea de La Tenda Rossa a San Casciano in Val di Pesa (FI): rosso toscano "Volpolo" 2008 di Podere Sapaio, ma servito a 17 °C, per chi ama il tannino anche a Ferragosto; birra "TRE+DUE" del birrificio 32 Via dei Birrai (vedi anche a pag. 113), con 3,2% vol. è leggera e gustosa con insalate di pollo; centrifuga di mele e sedano, con un cucchiaino scarso di miele millefiori e una grattatina di rafano bianco. Infine in Sicilia, per Alessandro Melita di Casa Grugno a Taormina la sete si estingue con l'autoctono bianco Catarratto 2010 di Nino Barraco, sentori di agrumi, noce moscata, fiori di ginestra e una bella nota minerale; birra rossa Tarì Bronzo (english Pale Ale) di Rocca dei Conti, con schiuma cremosa e profumi esotici; infine una tazza di Genmaicha, tè verde giapponese messo in infusione con il riso tostato, perfetto col sushi estivo e la tartare di carne. [*carlo spinelli*]

Per acciughe crude al naturale
VdT Brut, Metodo Classico Toscano
12% vol. - € 11

Spumante raro, da uve trebbiano toscano, ben corposo ma ricco di un'innata freschezza: l'acciuga cruda, che è forte, quasi piccante, ha bisogno di un vino che "lavi" la sensazione di carnoso con bollicine raffinate e insieme di grande persistenza. A circa 10 °C in flûte.
Soc. Coop. Agricola di Legnaia, Firenze (FI), www.legnaia.it

Per acciughe crude, con pane di segale e burro salato
"Falco Peregrino" Sicilia Igt 2011
12% vol. - € 7

Vino naturale, prodotto in quantità limitata, questo Catarratto 100% mostra le più peculiari doti del vitigno associate alla mineralità marina: profumi intensi di albicocche e susine, ma gusto secco con finale leggermente amarognolo che dona grande bevibilità. E in più, insieme all'alta acidità crea un perfetto contrasto con la "dolcezza" che burro e pane danno all'acciuga, intensa e "viva". Abbinamento quasi "di territorio". Sui 12-14 °C in calici da rosso.
Bosco Falconeria, Partinico (PA), tel. 0918789083, www.boscofalconeria.it

Per acciughe sotto sale
Soave Classico Doc "Vigneti di Foscarino" 2010
12,5% vol. - € 15

Fine e minerale, dall'elegante Garda veneto, il "Foscarino" è un raro esempio di vero cru all'italiana: il trebbiano di Soave qui esprime al meglio la sua mineralità e le sue note di frutta verde e bianca. Di freschezza e finezza immense, senza perdere gusto, come la salinità dell'acciuga. Si serve sui 12-14 °C.
Inama, San Bonifacio (VR), tel. 0456104343, www.inamaazienda agricola.it

Per acciughe sott'olio
"Faetta" Monferrato Rosso Doc 2007
14,5% vol. - € 11

Rosso (col pesce? Sì!) di grande sostanza, ma soffice, grazie al vitigno albarossa, incrocio fra barbera e nebbiolo di Dronero. Lunga macerazione sulle bucce e sosta in botte e in bottiglia per più di due anni creano un complesso aroma di marasche e legno di sandalo, tannini vellutati e grande calore. Il massimo per affrontare l'intensità dell'acciuga, mentre l'alcol fa da "detersivo" contro la patina di olio che resta in bocca. A 20 °C, in calici da Barolo.
Costa dei Platani, Acqui Terme (AL), tel. 3398606064, www.costadeiplatani.it

il prezzo delle bottiglie è indicativo

foto Sime

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

L'arte del cocktail: gli strumenti

Che cosa c'è di più elegante di un cocktail di benvenuto? Scioglie la conversazione e riscalda gli animi: un piacere conviviale straordinario, specie nella stagione più calda.

Ma preparare un cocktail non è semplice: servono gli attrezzi giusti, le ricette (quelle ufficiali si trovano sul sito dell'associazione internazionale dei barman, www.iba-world.com), e pure un certo occhio per i dosaggi.

Cominciamo con gli attrezzi: lo shaker e il mixing glass sono fondamentali per miscelare i vari ingredienti, che vanno dosati con il misurino o con il tappo dosatore; servono poi il *cucchiaio da bar* con manico lungo, il *pestello* e il *colino o strainer*.

Più facile la miscelazione nel *mixing glass*: si versa del ghiaccio per raffreddarlo e si elimina l'acqua che si è formata usando il colino, in modo che il ghiaccio non esca. Si versano gli ingredienti (per non oltre 2/3 della capacità del contenitore), si miscela velocemente con il cucchiaio da bar, si versa la miscela nei bicchieri, sempre trattenendo il ghiaccio nel mixing glass con il colino.

Richiede invece un po' di pratica l'uso dello *shaker tradizionale* di acciaio (diverso dal Boston shaker utilizzato dai barman, costituito da una base in acciaio nella quale si inserisce un bicchiere trasparente capovolto). Innanzitutto lo shaker va raffreddato con cubetti di ghiaccio da girare con il cucchiaio da ghiaccio (forato); si elimina l'acqua di fusione, quindi si versano gli ingredienti (non dovranno superare 2/3 della capacità dello shaker); infine si chiude mettendo prima il passino e poi il cappello. Lo shaker va impugnato con una mano sulla parte alta e con l'altra sulla parte bassa, quindi portato all'altezza della spalla e sbattuto vigorosamente. Si versa poi il cocktail nei bicchieri, anch'essi preventivamente raffreddati con alcuni cubetti di ghiaccio che andranno tolti prima di riempirli.

La *qualità dell'acqua* per il ghiaccio è fondamentale: scegliete acque minerali piatte minimamente mineralizzate per ottenere un ghiaccio cristallino, che non si deve sciogliere rapidamente per evitare di annacquare il cocktail. *(segue sul prossimo numero)*

Shaker di acciaio
Si usa quando si devono miscelare succhi di frutta, creme, uova, latte, gelato, sciroppi: tutti ingredienti che vanno mixati con forza per ottenere un cocktail omogeneo, che non deve essere limpido.

Mixing glass
Capiente bicchiere graduato di vetro con beccuccio per mescolare vini, liquori, distillati in cocktail che devono rimanere limpidi e trasparenti e che, per la natura degli ingredienti, non vanno agitati con forza.

Misurino
Formato da due recipienti di diversa capacità, solitamente da 2 e 4 cl o da 3 e 4 cl. È uno strumento più preciso e sicuro del tappo dosatore, che è meglio lasciare invece ai professionisti.

Colino o strainer
Serve quando si versa il cocktail dal mixing glass, per non fare cadere i pezzi di ghiaccio nel bicchiere.

Pestello
Si usa direttamente nel bicchiere per preparare i cocktail pestati come mojito, caipirinha, caipiroska.

LE SCELTE DI AGOSTO

La nobiltà del Collio

8

Conegliano Valdobbiadene Prosecco Sup. Docg Brut Millesimato "Refosso" 2011
12% vol. - € 12

Dalle piazze di Milano, Bologna e Roma negli anni '70, a Londra e Parigi, New York, Singapore e Tokyo negli anni '90, un Prosecco di successo cosmopolita: merito di una spuma fine e ricca, un color verdolino luminoso, profumi intensi e fini di frutta, di champignon, e tenere note floreali. Secco al gusto, equilibrato e fresco, chiude con finezza su stuzzicanti note sapide. Si serve a 10-12 °C. Con granseola, risotti e paste di mare. **Zardetto Spumanti, Conegliano (TV), tel. 0438394969, www.zardettoprosecco.com**

8 1/2

Collio 2011
13,5% vol. - € 11

Edi Keber si definisce un "contadino", che crede nella terra e nel rispetto dell'ambiente. Ma è anche un "signore", se si pensa all'elegante qualità dei suoi vini. Come questo bianco dal bouquet non tanto intenso, eppure molto fine, con i suoi aromi di biancospino e mughetto, di uva spina e melone bianco. All'assaggio è secco, decisamente morbido, caldo di alcol e fresco di acidità. Equilibrato e rotondo, ha una persistenza piuttosto lunga che termina con una piacevole freschezza. Sui 12-14 °C con frittata alle erbe, risotto di gamberi, capretto. **Edi Keber, Cormons (GO), tel. 048161184**

8 1/2

Vino Nobile di Montepulciano Docg Riserva "Vigneto Santa Pia" 2006
13,5% vol. - € 25

Fra le sottozone più rinomate per i grandi rossi di Montepulciano vi è il Vigneto Santa Pia nella tenuta La Braccesca: qui, da autoctono prugnolo, nasce un vino rubino intenso ma consistente, con intensi aromi di frutti rossi maturi e fiori gialli, delicate note di spezie. Secco, con tannini un po' asciutti ma avvolti da morbidezza e calore. Da servire a 16-18 °C con scottiglia, agnello al forno e pecorino di Pienza. **Fattoria La Braccesca, Montepulciano (SI), tel. 05523595, www.antinori.it**

illustrazioni Karin Kellner/2DM

4 EXTRAVERGINI DA SICILIA E SARDEGNA

Oli isolani, veri pezzi unici

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

Caratterizzati da un fruttato medio, gli oli delle isole hanno una naturale vocazione all'abbinamento con il pesce.

Che cos'hanno di speciale gli oli isolani? Sono molto profumati, con aromi unici e inconsueti: in Sicilia è la sensazione del pomodoro a prevalere, in Sardegna si sente invece un tocco floreale. Veri pezzi unici, questi extravergini, complice la lontananza dal continente, nascono da una ricchezza varietale autoctona che sorprende e che si imprime nei loro caratteri diversi e peculiari. Affollatissimi di nomi curiosi e stravaganti gli elenchi delle varietà di olive siciliane e sarde. Così, per orientarsi, Carlo Delfino Editore ha pubblicato un'originale "carta degli oli" di Sardegna, e non è da meno la Regione Sicilia, che ogni anno mette gratuitamente a disposizione un catalogo degli oli.

E IN TRENTINO C'È CHI HA UN SOLO OLIVO

Visitando le campagne intorno all'Alto Garda, può capitare di incontrare olivi contrassegnati da una lettera dell'alfabeto. A ogni lettera corrisponde una persona: è un olivicoltore del tempo libero. Per lo più anziani, curano i loro alberi come fossero figli. Perché in Trentino l'olivo si merita più attenzioni rispetto ad altri territori: qui è sempre a rischio gelate e riveste un ruolo di primo piano per la buona tenuta del suolo collinare e montagnoso. Per conoscere da vicino tutte le espressioni dell'olivicoltura trentina, dal coltivatore "monoalbero" al produttore che si fregia della Dop Garda, per degustare oli locali e partecipare a lezioni di assaggio e a prove di abbinamenti, c'è il bellissimo Palazzo Roccabruna di Trento: un edificio cinquecentesco dedicato all'enogastronomia della regione. www.palazzoroccabruna.it

"L'Albero d'Argento"
€ 12,50 (bott. 750 cc)

100% da olive siciliane biancolilla di agricoltura biologica, ha profumi fruttati di media intensità, con note di pomodoro. Al gusto è sapido e vegetale, con accenti di agrumi e lieve piccante finale. Con antipasti di mare e pesce alla griglia. **Coppini Arte Olearia, sede San Secondo Parmense (PR), tel. 0521877640,** www.oliocoppini.it

"Olio Sarullo"
€ 7,50 (bott. 750 cc)

Anche qui olive biancolilla in purezza. Al naso note fruttate medio leggere con tocchi di pomodoro. e mela. In bocca è morbido, avvolgente, e il sapore vegetale offre amaro e piccante ben dosati. Buono con insalatine e carni bianche ai ferri. **Frantoio Oleario Gaspare Sarullo, Ribera (AG), tel. 092566024,** www.oliosarullo.com

Sardegna Dop "Riserva del Produttore"
€ 12,50 (bott. 750 cc)

Tris di olive bosana, semidana e nocellara, ha profumi floreali e fruttati medi, con note erbacee e di agrumi, e richiami al carciofo, netto anche al gusto. Al palato si apre morbido e avvolgente, armonico. Con purè di fave e pesci alla brace. **Accademia Olearia, Alghero (SS), tel. 079980394,** www.accademiaolearia.com

"Lunavera"
€ 10 (bott. 250 cc)

Solo da olive bosana, dal fruttato medio, vegetale, con toni mandorlati e floreali. Da un'iniziale sensazione dolce, si apre con amaro e piccante ben dosati, armonici, rivelando un sapore di carciofo con sentori di erbe di campo in chiusura. Con frittelle di patata e battuta di carne. **Az. Agr. Sebastiano Fadda, Oliena (NU), tel. 3923807342**

illustrazioni Karin Kellner/2DM, foto Ag. iStockphoto

ITINERARIO IN LIGURIA

Buone soste nel Golfo dei Poeti

Da Lerici a Portovenere, il mare di La Spezia bagna antichi borghi in cui è facile lasciarsi conquistare da natura e buona tavola. Qui scopriamo i profumi di focacce, farinate, olio Dop, pesto, pansotti...

TESTO CRISTINA BERBENNI FOTO MICHELE BELLA

Le due lunghe e montuose "braccia" che si aprono a ovest e a est di La Spezia, terminando l'una con il promontorio di Portovenere e l'altra con quello del Carpione, delimitano un golfo tra i più suggestivi del Mediterraneo: il Golfo dei Poeti. Fu il drammaturgo fiorentino Sem Benelli che nel 1919 volle ribattezzare così quello che fino ad allora era chiamato genericamente Golfo di La Spezia: definizione romantica ma non fantasiosa, considerato che qui, tra '800 e '900, soggiornarono Percy B. Shelley, Lord Byron, D.H. Lawrence, Virginia Woolf e, prima e dopo di loro, altri celebri letterati italiani e stranieri, ammaliati e ispirati dalla particolare bellezza di quest'arco di costa dell'estremo Levante ligure. Un bizzarro merletto orlato di baie, insenature, ripide falesie, inattese spiagge, villaggi di case colorate, castelli, torri, colline, boschi e macchia.

Portovenere, borgo di eccellenze gastronomiche

Per chi visita i paesini affacciati sul Golfo dei Poeti, oltre alla natura anche la cucina costituisce un elemento d'attrazione. È una gastronomia in cui tutto possiede una nota di diversità se non addirittura di unicità: dalle focacce alla farinata, dal pesto alla pasta fresca, fino ai piatti di chef raffinati e innovativi.

Uno dei cuochi più sorprendenti lo incontriamo all'inizio del nostro itinerario, nell'antichissimo borgo marinaro fortificato di Portovenere. Si chiama Paolo Bercini e da 15 anni è proprietario del ristorante Le Bocche, un locale "solo pesce", elegante e scenografico, in riva all'acqua, con vista mozzafiato sull'isola Palmaria, situata proprio di fronte. Pescato del giorno e ingredienti di qualità sono alla base dei suoi menu, che comprendono ricette della tradizione territoriale (per esempio, i *muscoli ripieni*) ma anche proposte originali che lasciano piacevolmente meravigliati, come l' *antipasto di gamberi con caponatina al cognac*, gli *gnocchi con aragosta e radicchio rosso*, le *trofie con triglie e zafferano*. Sempre a Portovenere, per i palati fini che apprezzano anche le carni, un altro indirizzo da non mancare: all'interno del Royal Sporting Hotel, gestito dalla famiglia trentina Prandi, ottimo 4 stelle sul lungomare con bella piscina e spa, c'è il Ristorante dei Poeti, in cui regna Abramo Prandi, chef dalla brillante carriera (ha cucinato persino per la regina Elisabetta, a Londra, nel 1978): il suo cavallo di battaglia è il *filetto di manzo con gremolata di erbe liguri, olive e porcino della Lunigiana*.

A pochi minuti di battello, la spettacolare Palmaria

Se si cammina lungo il carruggio principale di Portovenere, che si arrampica entro la cinta muraria della fortezza medievale genovese fino al promontorio dove sorge la chiesetta di San Pietro (decorata a fasce di pietra bianca e nera), ci si imbatte in un paio di botteghe in cui suggeriamo di sostare per rifornire la dispensa o anche solo per curiosare: Bajeicò (in dialetto significa basilico), che vende quasi esclusivamente pesto, e l'Olioteca Bansigo, che propone oli liguri (e non solo), olive, conserve e sfiziosità varie. Ma prima o dopo aver fatto un

Sopra
Focacce appena uscite dal forno a legna del forno Madì, a Lerici. L'ingresso di Bajeicò a Portovenere, bottega specializzata nella produzione artigianale di pesto.
Nella pagina a fianco
Il borgo di Portovenere visto dal giardino del La Casa del Pescatore, raffinato B&B sull'isola Palmaria.

Sopra
Una veduta della costa rocciosa di Portovenere.
A destra, in senso orario
Le *trofie di patate al pesto con seppie* di Angelo Cabani, titolare e chef della Locanda Miranda, sulla strada per Fiascherino; la marina di Tellaro; gli *spaghetti con coltellacci e pomodori datterini* del ristorante Il Frantoio, a Lerici; Angelo Cabani in cucina.

po' di shopping, chi è a Portovenere non deve mancare la breve traversata all'isola Palmaria, che con le vicine Tino e Tinetto forma l'unico arcipelago del Mar Ligure; pochi minuti a bordo di battelli che partono più volte al giorno dalla calata e si arriva… fuori dal mondo. Fitta vegetazione, fiori, grotte spettacolari, scogliere a picco, cave abbandonate, spiaggette, acqua caraibica e un gioiellino dell'ospitalità, La Casa del Pescatore, romantico e appartato B&B (tre camere in tutto) sulla sommità dell'isola con strepitosa vista a 360 gradi.

Da San Terenzo a Lerici si fa incetta di cose buone

Da Portovenere, risalendo il golfo verso La Spezia, superata la città consigliamo di visitare San Terenzo, antichissimo borgo marinaro caratterizzato da un imponente castello tardo medievale. Sulla piazza del paesino, fermata obbligatoria al forno Il Pane della Collina, dove Gabriele prepara squisite focacce e focaccine di ogni genere.

Da San Terenzo, in pochi minuti di auto (o, per i più dinamici, anche con una bella passeggiata) si arriva a Lerici, che per il tredicesimo anno consecutivo ha ottenuto la Bandiera Blu per la qualità delle acque e dei litorali. La località è ricca di storia e di indirizzi giusti, primo fra tutti il Piccolo Hotel del Lido, candida struttura di design in cui la distanza tra il cuscino del letto e la battigia si misura in qualche passo: le sole 12 camere sono infatti praticamente affacciate sulla spiaggia. Il proprietario è lo scrittore Marco Buticchi (autore di romanzi di successo, tra cui *La nave d'oro* e *Profezia*), che gestisce personalmente l'albergo in cui, alle pareti delle stanze e degli spazi comuni, sono appese opere pittoriche di Vincenzo Frunzo, uno dei maestri del '900.

Lerici racconta di radici remote; fu porto militare e commerciale di Greci, Fenici, Etruschi, Romani e poi a lungo contesa tra genovesi e pisani all'epoca delle Repubbliche marinare. Nel 1241 i pisani vi edificarono il castello che ancora oggi domina l'abitato dal promontorio roccioso. Il paese sa appagare, e bene, anche il palato. Andate per esempio a pranzo al ristorante Il Frantoio, dove dal 1989 Maurizio Mazzolini (in cucina) e Riccardo Fontanini (in sala) convincono la clientela con eccellenti piatti di pesce come le *pappardelle con scampi e melanzane*, i *ravioli neri di branzino e ricotta alla triglia*, la *spigola con spinaci e pinoli*.

Poco oltre Il Frantoio, nella stessa via, un secondo ristorante che merita: il minuscolo "Bontà Nascoste", aperto nel 1995 dai fratelli Emiliano ed Emanuele Borghesi, che propongono ricette saporite e inedite di mare e di terra, tra cui la *tartare di tonno al basilico e verdure croccanti*, i *tagliolini ai mirtilli con scampetti*, gli *spaghetti alla carbonara di mare con gamberoni e tonno affumicato*, la *tagliata di Chianina al lardo di Colonnata*.

Per chi vuole tornare a casa con un souvenir di golosità, Lerici non delude: un salto all'Enoteca Baroni e trovate le migliori etichette di Vermentino e Sciacchetrà; una visita al laboratorio di pasta fresca Franzi e i titolari Ombretta Iani e Corrado Cerri vi proporranno *pansotti di ricotta ed erbette*, o *gnocchetti al basilico*, *ravioli di*

A destra, in senso orario
Catalana mista di crostacei, piatto creato da Maurizio Mazzolini del ristorante Il Frantoio, a Lerici; Paolo Bercini, proprietario e cuoco dell'elegante locale Le Bocche, affacciato sugli scogli della calata di Portovenere; *semifreddo al Grand Marnier con frutta e mousse di fragole*, ricetta dello chef Abramo Prandi del Ristorante dei Poeti, a Portovenere; uno scorcio di Tellaro.

pesce, o *testaroli* o altre delizie; poi, per fare il pieno di focaccia e farinata, c'è il forno Madì. Chi ama la leggerezza dell'olio extravergine del Levante (Dop), può acquistarlo al Frantoio di Lerici di Michele Carniglia, poco fuori dal paese, in direzione Fiascherino.

I ravioli di triglia del piccolo albergo di charme

E proprio sulla strada per Fiascherino (borgo che si sviluppa lungo un'incantevole baia frastagliata), a un unico indirizzo si possono trovare offerta culinaria di gran livello, ambiente raffinato e piccolo albergo di charme: è la Locanda Miranda, nella cui cucina dal 1959 Angelo Cabani crea ricette da incorniciare, come i *ravioli di triglia e carciofi*, il *filetto di orata grigliato all'arancia*, le *lasagne di farro integrale con gamberi*, l'*amatriciana di mare*. Per il suo pesto, poi, non ci sono parole… E non ce ne sono anche per i dessert della moglie Giovanna, che ha inventato per esempio il *semifreddo di ananas gratinato* e lo *zabaione gratinato con pinoli*.

A un passo da Fiascherino, verso sud, sorge Tellaro, che con i suoi vicoli strettissimi, le scalinate che scendono alla calata, le case abbarbicate alle rocce, le alture boscose alle spalle è forse il più pittoresco borgo del Golfo. Merita una visita, assolutamente, magari con una sosta alla Salumeria Enoteca Cabano Marina, dove c'è ogni bendidio di specialità locali.

Il tramonto dà spettacolo all'ora di cena

All'inizio fu Indro Montanelli e dopo di lui numerosi giornalisti, scrittori, artisti e intellettuali hanno scelto di crearsi un buen retiro a Montemarcello, silenzioso borgo medievale, quasi al confine con la Toscana, circondato dalla straordinaria vegetazione della porzione meridionale del Parco naturale regionale Montemarcello-Magra. In questo minuscolo villaggio che dai suoi 300 metri sul livello del mare domina non solo il Golfo dei Poeti ma anche la costa della Versilia, la vita di chi abita stabilmente o vi trascorre periodi di vacanza ha come punto di riferimento e d'incontro, all'ora della prima colazione e dell'aperitivo, Zia Cotì, il locale di Pietro Domenichini e della moglie Paola Simonini. È tutto in uno: bar, rivendita di quotidiani, negozio di alimentari, gastronomia, gelateria, prodotti tipici. E quando le ombre rosate della sera si stendono sul paese (i tramonti più belli sul Golfo si ammirano proprio da qui), chi vuole regalarsi un'ottima cena in un posto romantico, panoramico e carico d'atmosfera scelga la piccola Trattoria dai Pironcelli (è anche B&B di charme), dove la proprietaria e cuoca Stefania Massafra con gli amici Fabrizio, Massimo e Maurizio propone piatti semplici ma preparati a regola d'arte, come le *linguine con capperi e acciughe*, il *pollo speziato con verdure*, il *coniglio panato al forno*. Per contorno, gratuito perché non ha prezzo, lo spettacolo del Golfo dei Poeti visto dall'alto.

INDIRIZZI UTILI

BOTTEGHE
Bajeicò
via Capellini 70, Portovenere (SP), www.bajeico.it
Enoteca Baroni
via Cavour 18, Lerici (SP), tel. 0187966301
Frantoio di Lerici
via Carbognano 15, Lerici (SP), www.frantoiodilerici.it
Franzi
via Fornara 7, Lerici (SP), tel. 0187968862
Il Pane della Collina
piazza della Libertà 5, San Terenzo (SP)
Madì
piazza Garibaldi 10, Lerici (SP), tel. 3662680918
Olioteca Bansigo
via Capellini 70, Portovenere (SP), www.oliotecabansigo.it
Salumeria Enoteca
Cabano Marina
via della Pace 3, Tellaro (SP), tel. 0187967689
Zia Cotì
via Lavaccino 3, Montemarcello (SP), tel. 0187601051

RISTORANTI
Bontà Nascoste
via Cavour 55, Lerici (SP), www.bontanascoste.it
Il Frantoio
via Cavour 21, Lerici (SP), tel. 0187964174
Le Bocche
calata Doria 102, Portovenere (SP), www.lebocche.it
Locanda Miranda
via Fiascherino 92, Tellaro (SP), www.miranda1959.com
Ristorante dei Poeti
via dell'Olivo 345, Portovenere (SP), tel. 0187790326
Trattoria dai Pironcelli
via delle Mura 45, Montemarcello (SP), tel. 0187601252

ALBERGHI
La Casa del Pescatore
Isola Palmaria (SP), www.palmariaisland.com
Piccolo Hotel del Lido
via Biaggini 24, Lerici (SP), www.locandadellido.it
Royal Sporting Hotel
via dell'Olivo 345 Portovenere (SP), www.royalsporting.com

LA FARINATA: SEMPLICE E GUSTOSA

Questa torta salata molto bassa, realizzata con farina di ceci, acqua, sale e olio, cotta in teglia di rame nel forno a legna, è un cibo povero e antichissimo, tipico della cucina ligure. Pare che la sua invenzione risalga all'epoca romana, quando soldati e marinai per sfamarsi in modo rapido, nutriente ed economico cominciarono a preparare un impasto di farina di ceci e acqua che poi facevano cuocere al sole. Un tempo numerosissime nella zona, ora sono quasi scomparse le "sciamadde", locande in cui veniva servita quasi esclusivamente farinata. Erano frequentate da gente semplice, ma anche da artisti e letterati: Fabrizio De André, per esempio, ne era un assiduo cliente.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Inizia in cucina il riscatto greco

In viaggio tra le isole dell'Egeo, non ci si imbatte solo in tzatziki e involtini di riso. C'è una nuova generazione di chef che valorizzano i prodotti locali. Con creatività

TESTO E FOTO MARCO CASIRAGHI

Tutto va male in Grecia. Proprio tutto? Si direbbe di no, almeno a guardare nelle cucine di alberghi e ristoranti. Chi, magari attirato dalla promessa di prezzi bassi, si avventura tra le isole dell'Egeo questa estate, può sperimentarlo di persona: accanto alle solite taverne profumate di pesci grigliati, salse allo yogurt e foglie di vite, sono nati ristoranti e cuochi di alto livello. Un segnale si è avuto già a maggio, nella penisola Calcidica, alla settima edizione del Sani Gourmet Festival che riunisce i più rappresentativi chef greci e stranieri. Quindici i nominati, dei quali tre stellati da Michelin: Konstantin Filippou, Mihalis Lytrivis, Herve Pronzato. L'evento ha messo sui fornelli della cronaca il meglio della cucina mediterranea, in particolare quella egea, per dimostrare quali siano le nuove tendenze della cucina ellenica.

Il nuovo portolano gastronomico indica una rotta che unifica tradizione e tecniche contemporanee, basandosi unicamente sui prodotti freschi locali e seguendo il concetto del movimento 100-Mile Practice: solo materie prime stagionali, prodotte non oltre le 100 miglia dal luogo di consumo. Una filosofia culinaria di tendenza e di costume di grande attualità, con rilevanti effetti d'impatto economico locale e ambientale in termini di costi energetici, inquinamento e supporto ai produttori locali. Un'idea, peraltro, che da secoli è sempre stata implicita nella realtà geografica greca: le isole in particolare distano in media 30/40 chilometri l'una dall'altra, e offrono una straordinaria varietà di prodotti autoctoni.

Il ritorno alle origini e la reinterpretazione dei piatti tradizionali secondo tecniche moderne, cercando di evitare le contaminazioni fusion, appaiono come il leitmotiv di tutti gli chef ellenici emergenti. Le basi

A fianco
Merluzzo con salsa alla barbabietola e crema d'aglio del ristorante Selene, a Santorini, e il nuovo chef Nikos Boukis, tra i cuochi emergenti dell'Egeo.
Nell'altra pagina
Un villaggio di pescatori sull'isola di Milos.

da cui partono sono antiche, anzi antichissime: il primo libro di cucina fu scritto da Archestratos, poeta di Gela, nel 320 a.C. Successivamente troviamo le influenze del periodo romano (tecniche di trasporto e conservazione del vino e dell'olio, il *garum*, salsa di pesce ormai scomparsa in Europa) e di quello bizantino, con l'introduzione del formaggio feta, le uova di pesce e il caviale, le spezie (cannella, chiodi di garofano, cinnamomo), il pane secco *paximadi*, ancora oggi alla base di bruschette con pomodoro e formaggio, e le *dolmades*, gli involtini di riso nella foglia di vite.

Dal 1500 l'influenza ottomana e araba ha dato vita a gran parte dei dolci ellenici: *baklava*, *kadaif*, *loukoumi*, *halva*, la pasta fillo. Così come ai più famosi piatti tradizionali: la *moussaka*, i *souvlaki* di pollo e d'agnello, i *gyros* (spiedo di fettine di maiale, da servire sulla *pita*, tipico pane piatto) le *keftedes* (polpette aromatizzate), la *taramosalata* (crema a base di uova di pesce) e naturalmente lo yogurt, fondamentale in molti piatti d'antipasto chiamati *mezè*, come lo *tzatziki*. Anche l'utilizzo prevalente della carne d'agnello *arni*, e in particolare della capra *katziki*, deriva dalla cultura araba e dalle condizioni climatiche aride delle isole, prive di pascoli. I piatti a base di carni bovine e in particolare di maiale *hirini* prevalgono solo nella cucina greca continentale, d'influenza balcanica. Al contrario la cucina ellenica di pesce è stata per secoli regina sulle tavole anatoliche, influenzando persino i nomi delle specie ittiche, le tecniche di pesca e marinare.

Un glorioso passato dunque, quasi distrutto dall'avvento del turismo di massa, a partire dagli anni '80. In un'intervista sul *Financial Times* del settembre 2007, lo chef Christoforos Peskias osservava: "La cucina greca ha una brutta reputazione a causa dei cattivi ristoranti turistici. Si è creata un'assurda dicotomia tra la cucina per i turisti e la cucina locale, come se fossero due mondi paralleli". Il primo a cercare di ridare dignità alla vera gastronomia greca è stato nel 1986 Yiorgos Hatziyiannakis, nel suo ristorante Selene a Santorini (oggi in cucina c'è un nuovo e promettente cuoco, Nikos Boukis); Yiorgos è considerato il padre spirituale dei nuovi chef creativi ellenici. Sempre a Santorini, Dimitris Lazarou, con il suo ristorante Saltsa, è un altro interprete emergente: tra le sue creazioni, la rana pescatrice in crosta con barbabietole caramellate e purè di fave. E ancora, a Santorini, sono da citare il ristorante Koukoumavlos e gli elaborati menu creativi di Nikos Pouliasis.

Anche sull'isola di Ios è possibile compiere un percorso gastronomico fra passato e innovazione. La migliore cucina tradizionale si esprime nei piatti classici di Khrisa Drakos, nell'omonima *psarotaverna* a filo d'acqua: menu dedicato esclusivamente ai crostacei, conchiglie e pesce. La versione creativa e innovativa di Ios la si scopre nel menu del Grandma's restaurant. Location: l'hotel di design Liostasi, con vista sulla baia e sul tramonto di Ghialos. Ideatore dei piatti: Jorgo Papadogoula.

Sono state proprio le Cicladi le isole più esposte all'impatto turistico, ma anche quelle che hanno saputo riscattare il buon nome della tradizione culinaria di Archestratos. Milos lo ha fatto definitivamente in almeno due ristoranti: la taverna Chamos, con il suo menu che riattualizza i piatti storici come l'*arnaki kleftiko* (agnello al forno in cartoccio), e l'Armenakis, con le ricette di pesce di Antonis Mavrogiannis, aromatizzate al timo selvatico locale.

LETTO E MANGIATO

Il piatto è un parcheggio

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Impegnato in una cenetta intima in un bistrot modaiolo di New York, David Sedaris, sulfureo scrittore americano di origine greca, non rinuncia a mettere alla berlina le tendenze più ridicole della pseudo cucina d'avanguardia:

"In un certo senso il problema è dovuto al fatto che abitiamo nella parte sbagliata della città. Soho non è posto da insalata di pasta. Qui i migliori giovani talenti di tutto il mondo vengono a stufare intere voliere di passeri caramellati o ti servono le loro famose pinne di pomosside scottate con rotolino di zenzero maltrattato e tripudio di funghetti cileni al forno all'olio di muschio chiarificato. Anche quando ti promettono qualcosa di semplice, in qualche modo devono sempre impreziosirlo: il polpettone è cotto in acqua marina, oppure ti ritrovi dei fichi nell'insalata di tonno. Se la cucina è un'arte, ho l'impressione che ci troviamo nel periodo Dada.

Non ho mai pensato di avere gusti particolarmente esigenti, ma è dura mantenere il sorriso quando sembra che in un piatto non ci possano essere meno di dodici ingredienti, uno dei quali poco ma sicuro non mi piacerà. Ordinerei il filetto con stufato di pesche ma mi lascia perplesso la salsa a base di aspirina. Le capesante non sembrano male, ma poi mi sento dire che le servono in un brodo di liquore al malto con litchi secchi mummificati. (...)

Stanco di giacere in orizzontale, il cibo ora punta dritto al cielo, un po' come gli alti edifici che si affacciano sulle strade delle nostre città. È come se i piatti fossero lotti di terreno preziosi e lo chef ne avesse acquistato uno piccolissimo, ma con la possibilità di edificare in verticale all'infinito. Le linguine allo zafferano di Hugh sembrano un piccolo turbante, abbellito da guglie architettoniche di gamberetti. Il turbante se ne sta lì, al centro, mentre tutto intorno il grande piatto deserto sembra in attesa di essere trasformato in parcheggio".

(David Sedaris, *Specialità del giorno*, in *Me parlare bello un giorno*, trad. Matteo Colombo, Mondadori)

Bancarelle di Tokyo, Cagliari, Barcellona...

Uno scrittore racconta i suoi mercati. Immagini sparse di voci, suoni, profumi e colori per un viaggio caleidoscopico. Nella memoria e nel gusto

TESTO NICOLA LECCA

Chiamatelo suq, market, bazar. Il nome può cambiare, ma il mercato è da sempre un luogo in cui il rapporto umano è importante quanto la merce che si vende. Un'abitudine antica, sopravvissuta agli affronti della modernità: in contrasto con il limbo al neon degli ipermercati. "Bastano tre donne e una testa d'aglio e il mercato è bell'e fatto", recita un proverbio milanese: a sottolineare il comune aspetto sociale di questi luoghi.

Al mercato di Tokyo regna un caos rigoroso: fatto di gamberetti allineati con perizia maniacale e di pesci sistemati a incastro nei banconi, quasi tasselli d'un mosaico prezioso. Il mercato di Berna, nella piazza del Parlamento, propone pomodori irreali, identici fra loro, traslucidi, ed espone fragole sistemate nelle loro vaschette da veri coreografi. I verdurai sono eleganti: i clienti quasi sempre bisbigliano. Gli esigui mazzetti di basilico tentano di valere i tre franchi che costano. Anche il mercato di Bonn ha sede nel cuore della città vecchia: la merce, qui, pare esposta in ordine alfabetico e il giovane pescivendolo prepara una zuppa di pesce che viene servita in piatti di plastica e consumata in piedi. A Genova, il cadente mercato Orientale riflette il fascino appassito della città. I suoi insidiosi spifferi costringono i venditori a indossare guanti e cappellini.

Il festoso profumo dei Kurtöskalács, anche conosciuti con il nome di torte a camino, regna nel mercato ungherese di Celldömölk, dove si vendono museali trecce di aglio e minuziose collane di peperoncini piccanti. Fra la tanta merce esposta, spicca una prelibata polvere di porcini: essiccati e macinati a pietra, per ricavarne una cenere profumata. Minuscole cipolline sono vendute "al bicchiere", come i semi di zucca e le noci sgusciate. Sempre in Ungheria, a Györ, il commerciante di anatroccoli ha un naso enorme. Ogni volta che qualcuno chiede il prezzo di un certo pulcino lui lo prende in mano, lo soppesa, lo valuta: cinquecento, seicento fiorini.

Al mercato di San Benedetto di Cagliari, i pescatori (con le foto degli avi e le immaginette di Fra Nazareno da Pula) propongono a gran voce i loro prezzi. E c'è anche chi, orgoglioso di essere stato candidato alle elezioni comunali, espone gli inattuali cartelloni della sua campagna elettorale.

Alla Boqueria di Barcellona la pescivendola urla il prezzo degli astici, i fruttaroli compongono le fragole in laboriose piramidi, i lattai vestono di bianco come nei film degli anni Cinquanta, i venditori di leprotti sono capaci di scuoiare l'animale davanti al cliente con una dimestichezza da serial killer.

Di mercato in mercato, di città in città, profumi e colori. Autunnali al mercato di Trznica Dolac, Zagabria: rosa delle patate di montagna, violetto opaco delle prugne, oro scuro delle noci sgusciate, giallo ocra delle pannocchie essiccate, rosso fuoco dei peperoncini, verde acerbo delle mele cotogne...

MODA & CUCINA

Passerella ai fornelli

TESTO MARINA BAUMGARTNER

Ci mancava solo questa. Dopo essere stati innalzati al rango di star tv o, ancor peggio, di maître à penser, gli chef rubano la scena ai modelli e salgono in passerella. Ma in fondo ci sta tutta: il processo di spettacolarizzazione della gastronomia, arte da rappresentare, prima ancora che da gustare, non può non passare dalla moda. Più di uno zampino ce lo ha messo una che di moda se ne intende e ne mastica da decenni: Paola Gandini. Un diploma alla Scuola di Moda Marangoni di Milano, qualche anno di esperienza presso vari stilisti, quindi una boutique tutta sua, a Lodi dove moda, arte e design vivono in perfetta armonia. E dal 2007, con una nuova sede a Bergamo, il salto nel mondo della ristorazione e dell'ospitalità d'alta gamma. "Negli ultimi anni abbiamo assistito a una veloce evoluzione nel concept di hotel e ristoranti", dice Paola Gandini". "Oltre agli ambienti, bisogna rinnovare lo stile delle persone: per primi gli chef di nuova generazione, così attenti all'estetica". Nasce dunque Gandini Foodwear, un marchio estroso e raffinato che si sta diffondendo, a partire dal gruppo Bulgari.

Coniugare fashion e food: l'ispirazione le è venuta per caso davanti a un piatto di fettuccine?

"Non erano fettuccine ma... una coppa di gelato! Dopo la mia ventennale esperienza nella moda, con un amica, decidemmo di aprire una gelateria a Houston. Devo ringraziare lei se mi sono avvicinata al food. Con gli occhi della stilista, non potevo non notare l'abbigliamento del settore e l'idea è venuta quasi per gioco: perché non fare una linea professionale e di stile anche per chi sta ai fornelli?"

Chi può indossare i suoi grembiuli?

"I miei capi sono sia per chef fashionisti che per casalinghe disperate, che desiderano eleganza anche in cucina".

Anche lei cucina indossando una sua creazione?

"Porto sempre il mio preferito, il modello W007, un abito-grembiule in lino e cotone dalle linee asimmetriche, nato pensando al corpo delle donne. Alla faccia di un mondo, quello degli chef, quasi tutto maschile".

A pranzo con Marilyn

Per Joe DiMaggio cucinava spaghetti, per Henry Miller il boršč. Di certo amava caviale e Champagne. Ritratto inedito di una ragazza normale. Diva anche a tavola

TESTO LUCA MALAVASI

Non sono scoperte da poco. Nel recente e autobiografico *Fragments* (Frammenti), edito in Italia nel 2011, di suo pugno, con grafia stentata, Marilyn Monroe elenca ingredienti e passaggi per la preparazione di un ripieno adatto a pollo e tacchino; in cima alla ricetta, una nota più simile all'avvertimento del suo agente: *no garlic*, "niente aglio". Siamo nel 1955, e Marilyn è già Marilyn, da poco divorziata da Joe DiMaggio. E da lui, anzi dalla sua famiglia proveniente da Isola delle Femmine, arriva con tutta probabilità questa ricetta piuttosto elaborata a base di *Parmesan*; del resto, se c'è un uomo, tra i tanti che ha amato, per cui Marilyn avrebbe potuto mettersi ai fornelli, questo è proprio l'"italiano" DiMaggio. Ma la storia finì presto, nove mesi di matrimonio, e il sogno di essere, almeno un po', moglie e casalinga e magari madre, insomma, una donna normale, svanì in fretta.

DiMaggio a parte, Marilyn, di cui tra pochi giorni, il 5 agosto, si celebrano i cinquant'anni dalla morte, in cucina ci stava, per passione ma anche per forza. Nel senso che, tormentata com'era da fan e fotografi, quando poteva rimaneva a casa, e cucinava per sé e per gli amici. Nel 1999, in un'asta da Christie's, tra i suoi effetti personali sono stati battuti anche due libri di cucina ampiamente annotati, i mitici (per la casalinghe americane) *Fannie Farmer Boston Cooking-School CookBook* e *Joy of Cooking*. Per 25 mila dollari è stata venduta anche la sua amatissima casseruola Le Creuset. Dove cucinava stufati e spezzatini, anche se il suo piatto forte erano le tagliatelle fatte in casa (ancora Italia, ancora DiMaggio): in un'intervista a *Cosmopolitan* raccontò di saperle preparare senza problemi, anche se le riusciva difficile stabilire la cottura ottimale.

Le nozze col drammaturgo Henry Miller, nel 1956 (divorziarono nel 1961), portarono Marilyn verso un'altra cucina, quella ebraica. Dalla suocera imparò molti piatti della tradizione, tra cui l'immancabile *boršč*, minestra di carne e verdure, adattissima alla sua casseruola. Ma gli spaghetti restarono sempre il suo piatto preferito (e l'"italiano" DiMaggio il suo amore più forte).

Una rara immagine di Marilyn Monroe a tavola. Qui con Simone Signoret e Yves Montand al Beverly Hills Hotel.

Certo, al cibo fatto in casa, Marilyn, che era pur sempre una star, affiancava piaceri di classe: uno dei suoi cibi prediletti era il caviale, accompagnato da un calice di Dom Pérignon. E per una che nel 1947, all'età di 21 anni, aveva ottenuto il suo primo successo vincendo il concorso californiano di Miss Artichoke ("carciofo"), quei lussi gastronomici dovevano rappresentare un significativo passo avanti.

Come frequentare il Romanoff's di Beverly Hills (chiuso nell'anno della morte di Marilyn), il suo ristorante preferito, meta delle star di Hollywood. Per questo, possiamo immaginare che tra tutti gli omaggi che l'anniversario sta portando con sé, quello della cantina norvegese Rosmersholm le avrebbe fatto più piacere di altri: uno Champagne chiamato Marilyn Monroe. Etichetta dorata, naturalmente.

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Sapori Il 25-30% di noi è "supertaster", perché ha un numero di papille linguali superiore alla media. È facilmente più magro perché si sazia in anticipo.

Quantità Un irlandese adulto nel Settecento mangiava in media 4 chili e mezzo di patate al giorno, un francese 750 grammi di pane.

Tendenze/1 In ascesa da New York a Berlino la moda del Supper Club: trattorie estemporanee create tra le pareti domestiche, con menu fisso che cambia di giorno in giorno. A The Shy Chef, Kreuzberg, Berlino, non si calcola il conto, si accettano solo mance.

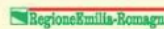
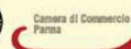
Responsabilità Negli Stati Uniti la cuoca di un fast food è stata condannata a un risarcimento di 1000 dollari e a un giorno di prigione perché un cliente si è sentito male per un hamburger troppo salato.

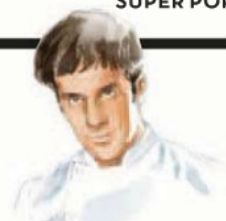
Tendenze/2 Haiko Cornelissen Architecten ha progettato un tavolo coperto di erba. Si chiama picNYC in omaggio all'abitudine newyorkese di mangiare nei parchi. Va innaffiato due volte al giorno.

Fonti: Focus, La Stampa, Il Venerdì di Repubblica, La Settimana Enigmistica

foto Michele Bella, Magnum/Contrasto

Un appuntamento con cultura, gusto e tradizione.

Una grande festa, alla sua quindicesima edizione nel 2012, per conoscere e degustare il Prosciutto di Parma e per apprezzare le bellezze turistiche e culturali dei luoghi d'origine. Un' occasione per visitare gli stabilimenti di produzione con "Finestre Aperte" e scoprire come nasce il prodotto. Un ricco calendario di iniziative: appuntamenti all'insegna della gastronomia, dello spettacolo e della cultura. Attività sportive, serate musicali, iniziative per bambini e tante altre proposte.

www.festivaldelprosciuttodiparma.com

Dal latte cagliato al Grana Padano

DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

COSÌ PREPARO IL MIO LATTE CAGLIATO

Scaldo 750 g di latte fresco intero, fino a 37 °C; lo tolgo dal fuoco, unisco il caglio liquido e mezzo litro di acqua calda salata e lo lascio riposare (cagliare) per 8'. Dopo, incido la cagliata riducendola a pezzettini, raccolgo il risultato con una schiumarola e lo adagio negli appositi canestri forati, poggiati su una graticola. Lo servo freschissimo, magari accompagnato con un fico maturo molto dolce e una spolverata di cannella.

Uno dei miei primi acquisti, da piccolo, è stato il latte: a pochi passi da casa mia c'era una fattoria, dove si respirava l'odore del fieno e della stalla, e dove il latte era genuino come quei profumi. Amavo fare colazione con quel latte. Più avanti, durante i miei viaggi nel Sud d'Italia, ho visitato caseifici dove ho visto come si fa a cagliare il latte: così anche io ho imparato e ora so farlo da solo. Nella mia carta si legge, quindi, "latte cagliato con...": non lo chiamo ancora formaggio: è talmente fresco che voglio mantenere anche nel nome il profumo del latte... e sottolineare che è fatto da me.

Come contraltare a questa estrema freschezza, adoro e utilizzo molto il Grana Padano, stagionatura 27 mesi. Perché? Perché sono padano anch'io, perché è un prodotto di altissima qualità e perché il suo gusto, delicato ma deciso, coincide con il gusto del mio palato e, soprattutto, dà la giusta tonalità ai miei piatti. Lo utilizzo per mantecare il riso e per preparare il gelato: acqua, glucosio, aria e freddo servono per alleggerirlo. Amo molto il gelato e in più, da poco, mi sono regalato una Cattabriga, classica e storica macchina dell'arte gelatiera italiana, che mi consente di ottenere una mantecatura più soffice: viene un perfetto gelato al Grana Padano, che poi accompagno con briciole di pane abbrustolito, pepe nero e un cucchiaino di aceto balsamico.

Il Grana mi piace molto anche mangiato "in purezza", soprattutto se proviene da una forma appena aperta. Lo accompagno con un sorso di passito o con vino Recioto.

Non butto nemmeno le croste del Grana, da buon lombardo: le raschio all'esterno e le metto a bagno nel latte caldo per 6-7 ore. Poi le scolo, le sciacquo e le taglio a pezzetti piccoli e regolari: assumono una consistenza morbida, un po' gelatinosa, intrigante e sono un complemento insolito per paste o per un pinzimonio di verdure. O anche, come tradizione vuole, con le minestre. Prima di servirle, se ce n'è bisogno, le scaldo leggermente, mettendole di nuovo in un po' di latte caldo.

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Olycom

EDITRICE QUADRATUM S.P.A. Società soggetta all'attività di controllo e coordinamento della Finmoney S.p.A. *(Reg.Impr. Milano n. 07093920150)*

Sede in Piazza Aspromonte n. 13 - Milano - Capitale sociale Euro 3.000.000 i.v.
Registro Imprese di Milano n. 04706360155 - R.E.A. di Milano 1030504 - Codice Fiscale 04706360155 - P.IVA 04706360155

Bilancio al 31 dicembre 2011

Il presente bilancio, formato dallo Stato Patrimoniale e dal Conto Economico, è predisposto sulla base della normativa vigente in materia di bilanci per le imprese operanti nel settore dell'editoria e della radiodiffusione, ed è redatto in accordo con le prescrizioni della legge n° 416 del 5 agosto 1981 e n° 650 del 23 dicembre 1996

Stato patrimoniale attivo	31/12/2011	31/12/2010
A) Crediti v/Soci per vers. ancora dovuti		
Totale crediti verso soci (A)	0	0
B) Immobilizzazioni		
I. Immobilizzazioni Immateriali		
1) Costi di impianto e ampliamento	2.616	5.232
3) Diritti brevetto industriali e		
diritti di utilizzazione opere d'ingegno	35.811	27.319
6) Immobilizzazioni in corso e acconti	102.900	0
7) Altre	2.494.317	2.477.814
Totale Immobilizzazioni Immateriali (I)	2.635.644	2.510.365
II. Immobilizzazioni Materiali		
1) Terreni e fabbricati	8.000.000	8.000.000
2) Impianti e macchinario	135.644	142.150
3) Attrezzature industriali e commerciali	7.576	12.121
4) Altri beni	144.433	147.394
5) Immobilizzazioni in corso e acconti	0	0
Totale Immobilizzazioni Materiali (II)	8.287.653	8.301.665
III. Immobilizzazioni Finanziarie		
1) Partecipazioni		
a) Imprese controllate	166.400	172.506
d) Altre imprese	11.573	11.573
Totale Partecipazioni (1)	177.973	184.079
2) Crediti:		
a) verso imprese controllate		
- Esigibili oltre l'esercizio successivo	4.561.741	3.963.577
Totale crediti verso imprese controllate	4.561.741	3.963.577
d) verso altri		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	0	974.422
- Esigibili oltre l'esercizio successivo	989.817	15.195
Totale crediti verso altri	989.817	989.617
Totale Crediti (2)	5.551.358	4.953.194
3) Altri titoli	100.000	100.000
Totale Immobilizzazioni finanziarie (III)	5.829.331	5.237.273
Totale Immobilizzazioni (B)	16.752.628	16.049.303
C) Attivo circolante		
I. Rimanenze		
1) Materie prime, sussidiarie,		
e di consumo	41.248	482.492
Totale rimanenze (I)	41.248	482.492
II. Crediti		
1) verso clienti		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	3.638.249	4.597.406
Totale crediti verso clienti (1)	3.638.249	4.597.406
2) verso imprese controllate		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	98.637	70.001
Totale crediti vs. imprese controllate (2)	98.637	70.001
4bis) Crediti tributari		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	635.175	168.349
- Esigibili oltre l'esercizio successivo	65.584	65.584
Totale crediti tributari (4bis)	700.759	233.933
4ter) Imposte anticipate		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	161.084	66.355
Totale Imposte anticipate (4ter)	161.084	66.355
5) verso altri		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	703.144	556.160
Totale crediti verso altri (5)	703.144	556.160
Totale Crediti (II)	5.301.873	5.523.855
III. Attività finanz. che non costit. immobiliz.		
6) Altri titoli	7.251	4.651
Totale att. fin. che non cost. immob. (III)	7.251	4.651
IV. Disponibilità liquide		
1) Depositi bancari e postali	116.124	750.983
3) Danaro e valori in cassa	3.724	3.087
Totale disponibilità liquide (IV)	119.848	754.070
TOTALE ATTIVO CIRCOLANTE (C)	5.470.220	6.765.068
D) Ratei e risconti		
- Ratei e risconti attivi	598.837	824.405
Totale ratei e risconti attivi (D)	598.837	824.405
TOTALE ATTIVO	**22.821.685**	**23.638.776**

Passivo e Patrimonio netto	31/12/2011	31/12/2010
A) Patrimonio netto		
I. Capitale	3.000.000	3.000.000
II. Riserva da sovrapprezzo delle azioni	0	0
III. Riserve di rivalutazioni	2.019.661	2.019.661
IV. Riserva legale	139.416	120.729
V. Riserve statutarie	0	0
VI. Riserva per azioni proprie		
in portafoglio	0	0
VII. Altre riserve, distintamente indicate		
- Riserva affrancata L. 266/2005	1.161.476	1.161.476
- Riserva straordinaria o facoltativa	369.752	369.752
- Differenza da arrotondamento ad unità di euro	-1	-3
Totale altre riserve (VII)	1.531.227	1.531.225
VIII. Utili (perdite) portati a nuovo	566.016	210.960
IX. Utile (perdita) dell'esercizio		
Utile (perdita) dell'esercizio	-512.836	373.743
Totale patrimonio netto (A)	6.743.484	7.256.318
B) Fondi per rischi e oneri		
Totale Fondi rischi e oneri (B)	0	0
C) Trattamento di fine rapporto di lav. subor.	2.246.289	2.715.197
D) Debiti		
4) Debiti verso banche		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	4.167.786	3,469.181
- Esigibili oltre l'esercizio successivo	2.245.506	2.583.407
Totale debiti verso banche (4)	6.413.292	6.052.588
6) Acconti (ricevuti)		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	690	0
Totale acconti ricevuti (6)	690	0
7) Debiti verso fornitori		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	4.872.652	4.780.554
Totale debiti verso fornitori (7)	4.872.652	4.780.554
9) Debiti verso imprese controllate		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	288.085	169.404
Totale debiti verso imprese controllate (9)	288.085	169.404
11) Debiti verso controllanti		
Esigibili entro l'esercizio successivo	180.000	0
Totale debiti verso controllanti (11)	180.000	0
12) Debiti tributari		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	353.383	656.284
Totale debiti tributari (12)	353.383	656.284
13) Debiti vs istituti di prev. e sicur. sociale		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	527.954	605.739
Totale debiti vs ist. di prev. e sicur. soc. (13)	527.954	605.739
14) Altri debiti		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	946.821	1.221.500
Totale altri debiti (14)	946.821	1.221.500
Totale debiti (D)	13.582.877	13.486.069
E) Ratei e risconti		
- Ratei e risconti passivi	249.035	181.192
Totale ratei e risconti passivi (E)	249.235	181.192
TOTALE PASSIVO E PATRIMONIO NETTO	**22.821.685**	**23.638.776**

	31/12/2011	31/12/2010
Conti d'ordine		
Beni di terzi presso l'impresa		
altro	81.995	81.917
Totali beni di terzi presso l'impresa	81.995	81.917
Rischi assunti dall'impresa		
Fidejussioni		
ad altre imprese	71.984	276.951
Totale fidejussioni	71.984	276.951
Garanzie reali		
ad altre imprese	6.125.000	6.125.000
Totale garanzie reali	6.125.000	6.125.000
Totale rischi assunti dall'impresa	6.196.984	6.401.951
TOTALE CONTI D'ORDINE	6.278.979	6.483.868

CONTO ECONOMICO	31/12/2011	31/12/2010
A) Valore della produzione:		
1) Ricavi delle vendite e delle prestazioni	24.874.088	26.230.377
5) Altri ricavi e proventi		
Altri	482.223	260.419
Totale Altri ricavi e proventi (5)	482.223	260.419
Totale valore della produzione (A)	25.356.311	26.490.796
B) Costi della produzione:		
6) per materie prime, sussid.,		
di consumo e merci	3.939.158	4.062.301
7) per servizi	11.757.492	12.816.205
8) per godimento di beni di terzi	141.211	195.262
9) per il personale:		
a) salari e stipendi	4.893.164	5.216.857
b) oneri sociali	1.426.742	1.440.491
c) trattamento di fine rapporto	457.693	487.755
e) altri costi	212.559	35.330
Totale costi per il personale (9)	6.990.158	7.180.433
10) Ammortamenti e svalutazioni		
a) ammort. delle immobilizz. immateriali	102.958	83.345
b) ammort. delle immobilizz. materiali	86.494	86.756
d) svalutazioni crediti attivo circol.		
e disponibilità liquide	248.815	123.602
Totale ammortamenti e svalutazioni (10)	438.267	293.703
11) Variazioni nelle rimanenze di materie prime,		
sussidiarie, di consumo e merci	441.244	255.677
14) Oneri diversi di gestione	1.787.749	362.686
Totale costi della produzione (B)	25.495.279	25.166.267
Differ. tra valore e costi della prod. (A-B)	-138.968	1.324.529
C) Proventi e oneri finanziari:		
16) Altri proventi finanziari		
d) proventi diversi dai precedenti		
- Altri	56.053	34.148
Totale proventi diversi dai precedenti (d)	56.053	34.148
Totale altri proventi finanziari (16)	56.053	34.148
17) Interessi e altri oneri finanziari:		
Altri	460.942	380.769
Totale Interessi e altri oneri finanziari (17)	460.942	380.769
17bis) Utili e perdite su cambi	4.236	10.764
Totale prov. e oneri finanz. (C) (15+16-17+-17-bis)	-400.653	-335.857
D) Rettifiche di valore di attività finanziarie:		
19) Svalutazioni:		
a) di partecipazioni	46.106	45.794
Totale Svalutazioni (19)	46.106	45.794
Totale rettifiche attività finanziarie (D) (18-19)	- 46.106	- 45.794
E) Proventi e oneri straordinari:		
20) Proventi:		
Plusvalenze da alienazioni ricavi non iscr. n. 5	21.698	12.378
Differenza da arrott. all'unità di euro	0	1
Altri	314.458	138.810
Totale Proventi (20)	336.156	151.189
21) Oneri :		
Minusvalenze da alienazioni effetti non iscr. 14	0	127
Differenza da arrotondamento all'unità di euro	-1	0
Altri	72.487	135.657
Totale Oneri (21)	72.487	135.784
Totale delle partite straordinarie (E) (20-21)	263.670	15.405
Risultato prima delle imposte (A-B+-C+-D+-E)	**-322.057**	**958.283**
22) Imposte sul reddito dell'es. corr. diff. ant.		
Imposte correnti	285.508	589.357
Imposte anticipate	94.729	4.817
Totale imposte sul reddito dell'esercizio (22)	190.779	584.540
23) Utile (Perdita) d'esercizio	**-512.836**	**373.743**

PROSPETTO DI DETTAGLIO DELLE VOCI DEL BILANCIO AL 31/12/2011
da pubblicare ai sensi dell'art. 1, comma 33, del D.L. 23/10/1996 n. 545, convertito in Legge 23/12/1996 n. 650

RICAVI DELLA VENDITA DI COPIE	19.954.234	21.014.646
RICAVI PUBBLICITA'		
Diretta	314.248	247.035
Tramite concessionaria	4.051.591	4.196.320

RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	0	0
RICAVI DA ALTRA ATTIVITA' EDITORIALE	382.226	212.648

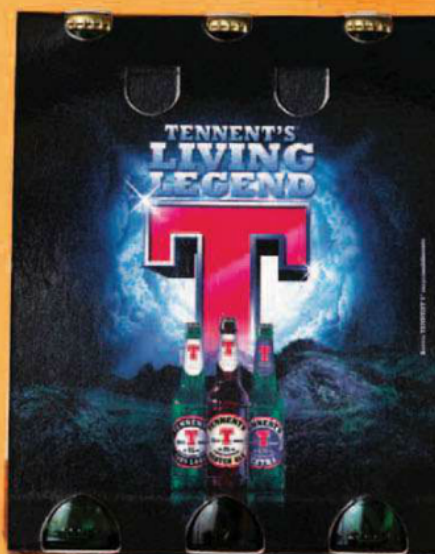
In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Non gocciola
Il miele cremoso Rigoni di Asiago è spalmabile, proprio come una crema, e non gocciola. Biologico, nasce dalla fioritura delle montagne del Piemonte con tutti i suoi profumi. Il vasetto contiene 300 g di ottimo miele.

Freschi e leggeri
Solo 93 kcal in tre golosi gusti: mandorla, liquirizia e menta. Sammontana propone una confezione da 6 stecchi gremolati, due per ogni gusto, da tenere in freezer per un momento di golosità.

Profumate Williams
Con il 50% di frutta fresca e selezionata, la nuova confettura Zuegg, in barattolo da 320 g, è ideale per la prima colazione, la merenda o per una crostata super. Con la nuova marmellata di limone forma un dolcissimo duo da tenere in dispensa.

Un fresco frappé
DimmidiSì ha creato una nuova bevanda: lo snack goloso con frutta frullata, latte di riso e panna vegetale. Privi di conservanti e di coloranti, nei gusti fragola, pesca &mango 150 ml per un bicchiere di vera bontà.

Braveheart
Cinque secoli di tradizione ed esperienza scozzese racchiusi in tre birre TENNENT'S®, prodotte in Scozia nella Wellpark Brewery di Glasgow. Tre gradazioni, da 5% a 9,3% vol., Scottish Lager, Ale ed Extra in confezione da tre birre da 33 cl.

Allegrie al vapore
Dolce e tenero mais arricchito di olive e peperoni per gustose insalate, per condire riso o pasta freddi, ma anche semplicemente gustato come contorno di carne e pesce. Mille varianti per 165 g di croccante bontà.

Lenta lavorazione
La pasta Rummo presenta la nuova confezione che vestirà tutti i suoi formati di pasta a lavorazione lenta e con trafile in bronzo. Classici o tradizionali come i fusillotti e le candele, sono in confezioni da 500 g.

foto Riccardo Lettieri

IGP E DOC: VINCE LA QUALITÀ

"La nuova sicurezza alimentare europea - proseguimento", il progetto approvato dall'Unione Europea per sensibilizzare sull'importanza delle denominazioni UE di qualità, che ha per testimonial la Mela Alto Adige Igp, lo Speck Alto Adige Igp e i Vini Alto Adige Doc, è giunto a metà cammino. E i buoni risultati già raggiunti sono emersi da un sondaggio: i consumatori europei sono sempre più consapevoli del valore aggiunto delle certificazioni di qualità. **www.suedtiroler-originale.info**

UN NUOVO LONG DRINK

Dall'unione del whiskey Jack Daniel's e la cola nasce Jack Daniel's & Cola, un long drink con gradazione alcolica 6%, in bottiglia formato 275 ml, in vendita presso la grande distribuzione a 1,95 euro e nei locali: da bere responsabilmente ghiacciato! Il label della bottiglia ha un'anima rock e richiama l'etichetta bianca e nera del whiskey Jack Daniel's Old n°7, con una nota di colore rosso che rende ben visibile la scritta Cola. **www.jackdaniels.com**

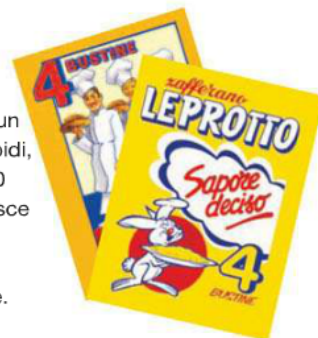
OLIO A CUOR LEGGERO

Per cucinare è gustoso. A crudo è un ottimo condimento con validi apporti salutari. Chiamarlo semplicemente olio è riduttivo, dire che è un olio che si fa in quattro per la salute di chi lo usa significa riconoscerne le qualità. Isio4 è infatti la combinazione di quattro oli vegetali: girasole, colza, vinaccioli e Oleisol® (olio di girasole con forte contenuto di acido oleico), che lo rendono ricco di Omega 3 e 6 (contro il colesterolo cattivo), di vitamine D (per la mineralizzazione delle ossa) ed E (con proprietà antiossidanti). Prodotto in Francia da Lesieur, distribuito da Monini, costa 3,99 euro. **www.isio4.com**

TRE SPADE ON LINE

Il sito del famoso marchio di macchine per cucina professionale e domestica dell'azienda torinese Facem si presenta rinnovato. La Home Page accoglie con una galleria di immagini. L'area Assistenza permette di comunicare per chiedere informazioni e consulenza. E in una nuova Bacheca del Gusto chiunque può raccontare le proprie esperienze legate all'attività di cooking professionale e no. **www.trespade.it**

ZAFFERANO NEL SOLE

D'estate, quando si vuole perdere peso per la "prova costume" e conquistare l'abbronzatura, lo zafferano è un alleato preziosissimo. Ha un alto contenuto di carotenoidi, antiossidanti naturali (a parità di peso ne contiene 1000 volte più delle carote); un piatto a base di zafferano riesce a eliminare circa il 20% delle scorie di radicali liberi al giorno e l'assenza praticamente totale di calorie (0,5 in media per bustina) lo rendono ideale per le diete. Per info e ricette: **www.trecuochi.it** **www.leprotto.it**

PASSIONI ESTIVE

Quale piatto freddo preferite?

Questa è la nostra piccola indagine per il mese di agosto: il nostro chef Fabio Zago è andato sul classico e ha scelto la caprese. Ecco che cosa ci ha dichiarato: "Non è (solo) una bella ragazza di una delle isole più belle d'Italia, scusate, del mondo. No, è anche un'insalata, un piatto unico, un secondo, un tricolore, un piatto facile, appetitoso, famoso, veloce, fresco. Ma, per favore, promettetemi che: i pomodori saranno scelti con cura e non serviti freddi; anzi scottateli, spellateli e togliete acqua e semi. In alternativa usate i pomodori cuore di bue crudi a fette. La mozzarella sarà di assoluta qualità, possibilmente di bufala. L'olio extravergine di oliva sarà italiano Dop, versato con allegria alla Vissani. E poi, come preferite, basilico o origano, e naturalmente poco sale e pepe. Infine una buona fetta di pane di grano duro da intingere nell'olio saporito, a 'scarpetta'. E se il galateo non lo consente, peggio per lui!".

LA CAPRESE CLASSICA

Dosi per: 4 persone
Tempo: 10 minuti (30 secondi di cottura)
Ingredienti: 5 pomodori ramati - 2 mozzarelle di bufala - 60 ml di olio extravergine di oliva - sale pepe nero - basilico - pane di grano duro

Procedimento
Incido e scotto i pomodori in acqua bollente per 30 secondi; li scolo, li spello e li taglio in 4 "spicchi". Elimino semi e acqua di vegetazione. Taglio a fette la mozzarella. Alterno su 4 piatti piani freddi mozzarella e pomodoro. Condisco con gli ingredienti indicati e guarnisco con basilico. Servo con il pane.

...e se la voglio diversa dal solito
Frullo 4 pomodori ramati maturi con 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, 4 foglie di basilico, sale e pepe. Unisco 2 g di gelatina ammollata e poi sciolta a bagnomaria con un cucchiaio di acqua. Verso tutto in quattro bicchieri e raffreddo in frigorifero per 2 ore. Taglio a cubetti la mozzarella e riempio i bicchieri. Servo tutto con pane di grano duro tostato e tagliato a bastoncini.

La caprese è un piatto semplice, che può essere una vera delizia. A patto che manteniate alcune promesse...

QUALE PIATTO FREDDO PREFERITE?

Rezdora
Le alici alla povera
Marina
Bresaola rucola e Parmigiano
Danilo
L'insalata russa, con maionese auto-prodotta, ovviamente :-)
Laura
Pane e pomodoro, con olio buono e sale

@Marilena
Sarò banale, l'insalata di riso... ma è della mamma, quindi ha una marcia in più
@Giacomo
Orzo in insalata... con un po' di menta che gli dà sempre un tocco rinfrescante
@Giorgio
Battuta di carne condita con un filo di olio e limone

@Annalisa
La caprese con l'origano calabrese preso dietro casa mia e mozzarella di bufala
@Andrea
Fichi, formaggio, un po' di miele e prosciutto
@Giulia
Insalata, ma con dentro di tutto e di più, mais, tonno, crostini, acciughe, e verdura a volontà

foto Beatrice Prada

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Ufficio Centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
Redazione
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati,
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it
Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com
Art Direction
Davies Costacurta e Marco Velardi
Grafica
Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Marina Baumgartner, Luigi Caricato, Marco Casiraghi, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Chiara Giovoni, Karin Kellner/2DM, Nicola Lecca, Luca Malavasi, Sanna Mander/Pekka, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Valeria Oneto, Beatrice Prada, Antonella Previtali, Massimiliano Rella, Emily Robertson, Elio Sironi, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Michele Bella, Marco Casiraghi, Zeno Colantoni, Contrasto, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Giandomenico Frassi, Getty Images, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Bjarke MacCarthy, Sara Matthews, Francesca Moscheni, Olycom, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Sime, Ramiro Castro Xiques, Matthias Wenger

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 8 - Agosto 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Francesca Moscheni
Ricetta di Walter Pedrazzi

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012
by Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

100Fa
Tel. 0258101184
www.100fa.it

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.it

Ballarini
Tel. 03769901
www.ballarini.it

Blitz
Tel. 023760990
www.blitzbovisa.com

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

C&C Milano
www.cec-milano.com

Ceramiche Nicola Fasano
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

Christofle
www.christofle.com

Culti
Tel. 0362569496
www.culti.it

Easy Life Design
www.easylifedesign.it

fiorirà un giardino®
Tel. 0432602332
www.fiorira ungiardino.it

Fleux
www.fleux.com

Galbiati da High Tech
Tel. 026241101
www.cargomilano.it

Georg Jensen distr. Abitare Design
www.georgjensen.com

Gruppo di Installazione
gruppoinstallazione.tumblr.com

High Tech
Tel. 026241101
www.cargomilano.it

Ichendorf distr. Corrado Corradi
Tel. 025099421
www.corrado-corradi.it

Ikea
www.ikea.com

Ilaria Benzoni
www.ilariabenzoni.com

J. Seignolles distr. B. Morone
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

Jab
Tel. 02653831
www.jab.de

Jannelli & Volpi
Tel. 02205231
www.jannellievolpi.it

L'abitare distr. Corrado Corradi
Tel. 025099421
www.corrado-corradi.it

L'arte nel pozzo
Tel. 0481485457
www.artenelpozzo.it

La Porcellana Bianca distr. Unitable
Tel. 029850961
www.unitable.it

Laguiole da Scarazzini
Tel. 0258111038
www.laguiole.com

Le Creuset
www.lecreuset.it

Le Pain Quotidien
www.lepain quotidien.com

Merci
www.merci-merci.com

Microplane
www.microplane.com

Moneta distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Muji
www.muji.eu

MV% Ceramics Design
Tel. 0247710256
www.mv-ceramics design.com

Officine Via Neera
Tel. 0284895585

Opinel
www.opinel.com

Potomak Studio
Tel. 0461511566
www.potomak.it

Royal Doulton distr. WWRD
www.royal-doulton.com

Rubelli
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

Studio Patrò
www.studiopatro.com

Tessilarte/Masters of Linen
Tel. 0266103838
www.centrolino italiano.it

Variopinte distr. Rossana Orlandi
Tel. 024674471
www.variopinte.com

Weck distr. MCM Emballages
www.mcm-europe.fr

Zafferano
Tel. 0422470344
www.zafferano italia.com

Zanetto distr. B. Morone
Tel. 0248012016
www.zanetto.com

ERRATA CORRIGE
Al produttore di Prosecco *sur lies* Casa Coste Piane, segnalato sul numero del luglio scorso a pagina 117, è stato erroneamente attribuito l'indirizzo internet di un'altra azienda. Per contatti con Casa Coste Piane: tel. 0423900219

LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di
settembre
in edicola dal 31 agosto

Arancini e supplì

Le ricette classiche e le varianti più gustose

Cena di fine estate

PIATTI SEMPLICI E FANTASIOSI PER UN BUFFET TRA AMICI

Tutti panettieri

Inizia una grande scuola per imparare a impastare, far lievitare, infornare. In modo semplice e divertente

Lavatrice, ultimo sogno delle casalinghe

ANNAMARIA TESTA
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

ancora più sicura
ancora più completa
ancora più pratica

è la lavatrice assolutamente superautomatica BAUKNECHT

Funziona con sistema a due detersivi, garantendo un bucato candido. L'immissione automatica del detergente consente una notevole economia.

La porta doppia non può essere aperta quando la macchina è in funzione, garantendo sicurezza alle vostre mani ed a quelle dei bambini.

Combinando i singoli programmi di lavaggio, è possibile anche predisporne altri individuali, con notevole risparmio di tempo e di fatica.

La temperatura si regola automaticamente, assicurando il giusto calore per ogni tipo di fibra, evitandovi la preoccupazione per i capi restringibili.

E' stabile e silenziosa, quindi è la lavatrice ideale anche per l'appartamento. Non disturberete mai i vicini, nè quelli che sono al piano sottostante.

LA BAUKNECHT È LA LAVATRICE CHE LA MASSAIA ASPETTAVA

Vi illustriamo il programmatore di chiara e semplice impostazione:

1. per la biancheria di tessuto resistente, più difficile da pulire;
2. per la biancheria di tessuto resistente, anche colorata, che si pulisce con facilità;
3. per tessuti delicati e ingualcibili, per i quali è necessario regolare la temperatura di lavaggio;

ED ORA

4. lavaggio speciale per i tessuti che non sopportano la centrifuga, come, ad esempio, quelli sintetici.

Tutti i modelli De Luxe hanno pregi fondamentali: questa è la lavatrice che vi consentirà di fare il bucato anche di notte, senza alcuna preoccupazione perchè è silenziosissima.

Modelli speciali per alberghi, comunità, cliniche

Tutte le parti a contatto con i detersivi e con l'acqua, sono in acciaio inossidabile

Rappresentante per l'Italia **G. GANTHALER** - MERANO (BZ) - Corso Libertà, 1 - Telef. 268.99
Concessionario per la Lombardia **ALZIATI** - MILANO - Via S. Prospero, 1 - Negozio: Piazza Cordusio
Tel. 808.308 - 897.984 - Filiale: Corso Vittorio Emanuele (angolo Galleria Passarella, 1) Tel. 780.476

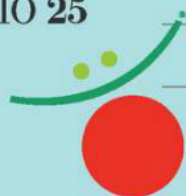
Il numero di agosto 1962 augura alle lettrici buone vacanze, con una raccomandazione: "Ovunque vi rechiate, siate soprattutto voi stesse: semplici, eleganti nell'anima, accurate nell'aspetto". Seguono un approfondimento sulle ricette spagnole, consigli di giardinaggio su ninfee e fiori di loto, una scuola per imparare a stirare perfettamente. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucinaitaliana.it/potcast

Hans Rosling, noto esperto svedese di statistica, sostiene che la lavatrice, elettrodomestico magico capace di eliminare un lavoro pesante, lungo e ripetitivo com'è lavare i panni a mano, è un fattore importante per l'emancipazione femminile. Ed è il più gran regalo fatto dalla rivoluzione industriale alle donne. In Italia, la magia si diffonde negli anni Sessanta: tra il 1958 e il 1965 il possesso di lavatrici passa dal 3% al 23%. In questo annuncio c'è una macchina da sogno: immette il detersivo da sola! È programmabile! E soprattutto promette silenzio e stabilità: in quegli anni, centrifugando, spesso le lavatrici se ne andavano a spasso tutte da sole per la stanza.

illustrazione Karin Kellner/2DM

OTTOBRE 2012

SEGNA IN AGENDA!

GIO 25

Salone Internazionale del **Gusto** Terra® madre

VEN 26

25-29 ottobre 2012

Torino Lingotto Fiere

SAB 27

Salone del Gusto e Terra Madre insieme per l'evento enogastronomico più bello del mondo.

DOM 28

Non mancare, perché il futuro del cibo è il futuro del pianeta.

Tutto sulla manifestazione da maggio su

LUN 29

www.slowfood.it

Le istituzioni e le aziende che sono interessate a partecipare a Salone del Gusto e Terra Madre possono telefonare allo 0172 419634 o scrivere a espositori@slowfood.it